

健康増進コラム

～ 第91回 ～

がん検診は受けられましたか？

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人が亡くなっていることはご存知ですか？がんは、日本において昭和56年より死因の第1位となり、現在では、年間36万人以上の国民ががんで死亡しています。

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが大切です。遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙、食生活および運動などの生活習慣が原因である方が多く、これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。しかし、生活習慣の改善に心がけたとしても、がんにかかるリスクはゼロにすることはできません。

そこで重要となるのが、**がん検診**です。

医学の進歩などにより、がんは、現在、約6割の方が“治る”ようになりました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。そのため、がんを“初期”の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えられます。

市では、バスで行う集団検診を行っています。

ぜひ、がん検診を受診してください。



★弥富市健康増進計画ホームページ★

<http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html>  
ぜひご覧ください。

リフレッシュ体操教室のご案内

リフレッシュ体操教室を開催します。心地よく身体を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう。スクエアマットを用いて運動をした後は、スムージーを試飲してみましよう。

- と き 11月16日(月) 10:00～11:30 ※9:45より受け付けします。
- と ころ 市民ホール
- 対 象 市内在住の方
- 講 師 川浦 日出美氏
- 申込期間 10月20日(火)～11月10日(火)
- 申込方法 健康推進課へ電話でお申し込みください。
- 持 ち 物 タオル  
飲み物(水分補給のため)  
運動しやすい服装  
トレーニングシューズ
- 主 催 市ヘルスマイト協議会

▼申し込み・問い合わせ先  
市役所健康推進課 (内線412)



乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違のないようにお越しください。  
母子健康手帳をお持ちください。 ▼問い合わせ先：市役所健康推進課(内線411～413)

母子保健	実施日	受付時間	対象者	内容など	場 所
3～4か月児健康診査	13日(火)	13:00～13:40	対象の方には個別通知でご案内します。	・対象月でも人数調整のため翌月に変更することがあります。 ・お子さんの誕生日により、受付時間が異なります。詳しくは個別通知をご覧ください。	保健センター
1歳6か月児健康診査	5日(月)	13:00～13:30	1歳6～7か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
2歳児ピカピカ教室	28日(水)	9:00～9:50	25年10月出生児		
3歳児健康診査	1日(木)	13:00～13:30	3歳1～2か月頃のお子さんを対象に個別通知します。	・管理栄養士による離乳食の話 ・予約制です。希望の方は事前にご予約ください。	保健センター
離乳食講習会(要予約)	14日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	27年4月出生児 生後9か月(3回食)頃の子		
1歳児親子教室	20日(火)	9:15～9:30	26年10月出生児	・生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)	母子健康手帳持参

※母子健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)に随時保健センターで交付します。  
※子育て相談：保健師による個別相談を行います。事前に保健センターに電話などでご予約ください。  
※一般不妊治療費助成：一般不妊治療(人工授精)に要した費用の一部を助成します。保健センターへお問い合わせください。

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場 所
BCG	2日(金)	13:45～14:15	生後1歳に至るまでの間にあるお子さん (標準的な接種期間：生後5か月～8か月に至るまでの間)	予約制 健康推進課(保健センター)へ電話にて予約をしてください。 ※各日とも先着20名です。	保健センター
	16日(金)				

※詳しくは、平成27年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科保健	対象者	実施期間	受診料	受診方法	場 所
歯周疾患検診	20歳以上の方	歯周疾患検診は平成28年3月30日までのご利用となります。	無料	・検診が受けられる歯科医院一覧(「平成27年度弥富市健康増進事業のご案内」を参照)に電話で予約し、受診してください。 ・受診時には「保険証」を持参してください。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳をお持ちください。 ※節目歯科無料クーポン検診対象者の方には、5月に詳細案内を郵送しています。	歯科指定医療機関
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年以内の方				
節目歯科無料クーポン検診	40、45、50、55、60歳の方				

成人保健	実施日時	内容など	対象者	場 所
健康相談	随時(土・日・祝日を除く) 8:30～17:00	生活習慣病など体や心の健康について心配がある方に、保健師が個別に相談に応じます。	住民	保健センター
栄養相談	不定期(土・日・祝日を除く) 9:30～14:00(要予約)	食事や栄養に関することについて、管理栄養士と一緒に考えてみませんか。※開催日は保健センターにお問い合わせください。		
歯科相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00(要予約)	お口のケアや口腔機能アップについて歯科衛生士が個別に相談に応じます。		
禁煙相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00	禁煙方法を保健師と一緒に考えましょう。		

※健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)40歳以上の方に随時保健センターで交付します。  
※保健センターでは、住民の皆さんにより良い生活をしていただくために、家庭訪問を行っています。  
地区担当の保健師がうかがいますので、体のこと、生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。

献 血	実施日	時 間	対象者	場 所
献血にご協力ください	25日(日)	9:00～15:30	16～69歳の方(65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。)	十四山支所

歯の健康講座 10月号 その398

歯ざしり

最近、朝起きた時あごが重かったり、歯の擦り減りが気になったりしませんか？

その場合は、歯ざしりを睡眠時に行っている可能性があります。

睡眠中に、ギギギーと歯が強く擦れ合う時に出る音だけが、歯ざしりと思われがちですが、これはグライディングと呼ばれるもので、歯ざしりの中の代表的なものです。他にも歯を強く噛みしめたり、くいしばるクレンチング、歯をすばやくカチカチ鳴らすタッピングがあります。これらは、昼間にも無意識に行います。これらの3つをあわせて歯ざしり(ブラキシズム)といえます。

原因については、精神的なストレスを抱えていて、しかも眠りが浅い場合や歯並びが悪かったり(不正



咬合)、一見よくみえても、噛み合わせた時に均等に歯が接触しなくて、特定の歯が強く接触する噛み合わせになっている場合(早期接触)などいろいろ言われていますが、よく分からないというのが現状です。

歯ざしりが進むと歯が擦り減る、歯がしみる、歯が割れる、被せ物や詰め物が頻繁に外れるなどの症状、また顎関節症が悪化したり頭痛、肩、首の痛みが出るなどします。

治療方法としては、一般的には、歯科医院にて個々の歯並びに合ったマウスピースを作成し夜間などに使用するものがあります。

自己診断としては、歯の擦り減り、頬粘膜、舌の圧痕、骨隆起(骨の高まり)などがあれば歯ざしりを行っている可能性があります。

一度かかりつけ歯科医院にてご相談ください。歯の健康は、体の健康の源ですから！

海部歯科医師会