

■ 集団健診（検診）は予約制



岡健康増進課
☎027-220-5784

下表のとおり、集団健診（検診）を実施。全ての健診（検診）で事前の申し込みが必要です（先着順・定員あり）。各申込先に申し込んでください。なお、検診会場内では、マスクの着用を推奨。発熱や風邪の症状がある場合は、受診を控えてください。

※本年度検診対象者（40歳以上。子宮頸がんは20歳以上。受診シールが届いた人）で未受診の人

※保険証・受診シール・各検診費用

（胸部・胃・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診は各500円、特定健診と肝炎検診は無料）

■ RSウイルスに注意を



岡保健予防課

☎027-212-8342

近年、RSウイルスは春から増加し、夏季にピークを迎える傾向があります。感染経路は、接触感染と飛沫感染。外出後や食事前は丁寧にせっけんで手を洗い、咳やくしゃみの症状があるときは、マスクが着用できる年齢のこどもや大人はマスクを着用することが大切です。特に、生後6カ月以

内の乳児や心肺に基礎疾患のある小児・高齢者は重症化することがあります。体調不良を感じたら、早めに医療機関を受診してください。

■ 禁煙チャレンジ塾



岡健康増進課

☎027-220-5784

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のため禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。

※7月11日(木)・12日(金)、8月19日(月)・20日(火)のうち1時間程度

※保健センター

※市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したいと考えている人

※各日程の1週間前までに健康増進課へ

■ 健康テレホンサービス



☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。

曜日・内容＝〈月曜〉胸のいたみ〈火曜〉電動歯ブラシ〈水曜〉痛風〈木曜〉更年期と鬱〈金曜〉放射線とは何ですか？〈土日曜〉呼吸器VS鼻呼吸
直接相談タイム（歯科）＝歯科医師が直接相談。7月4日(木)19時30分～20時30分

■ 食品安全講演会「知って防ごう！食中毒」



岡衛生検査課

☎027-220-5778

食品安全委員会より講師を招き、食中毒の基礎知識や予防方法などを学びます。

※8月9日(金)14時～15時30分

※中央公民館

※市内在住・在勤・在学の人、先着100人

※7月31日(木)までに衛生検査課へ



● 集団健診（検診） ※集団の胃がん検診はバリウムのみです。65歳以上の胸部検診は無料です。

日程	会場	当日受付時間	健	肝	胸	胃	大	前	子	乳	申込期間	申込先
			—									
7月	22日(月)	12時45分～15時	×	×	×	×	×	×	○	○	7月2日(火)～7月12日(金)	保健センター ☎027-220-5784
	30日(火)	8時30分～11時	○	○	○	×	○	○	×	×	7月5日(金)～7月19日(金) ※大腸容器は7月24日(火)9時30分～11時に富士見公民館で配付します	
	31日(水)		○	○	○	○	○	○	×	×		
8月	4日(日)	8時45分～11時	×	×	×	×	×	×	○	○	7月11日(木)0時～7月18日(木)23時59分	保健センター 電子申請のみ 
	5日(月)	12時45分～15時	×	×	×	×	×	×	○	○		
	8日(木)	8時30分～11時	○	○	○	×	○	○	×	×	7月17日(水)～7月31日(水) ※大腸容器は8月2日(金)9時30分～11時に大胡公民館で配付します	保健センター ☎027-220-5784
9月	4日(水)		○	○	○	×	○	○	×	×	7月31日(水)まで	中部営農センター ☎027-212-7755
	6日(金)	9時～11時	○	○	○	○	○	○	×	×		
	11日(水)		○	○	○	○	○	○	×	×		

健康手帳

特定保健用食品（トクホ）と機能性表示食品との違い

トクホは特定の保健増進に適する成分を含む食品で、有効性や安全性について消費者庁の許可を受けたものです。機能性表示食品は事業者の責任で安全性や機能性の情報などの届け出だけで臨床試験の義務や国の審査はありません。多くの企業に商品開発のチャンスが開かれ商品数も多くなりました。機能性表示食品は肌弾力の維持や眼精疲労感の軽減など幅広い機能を表示できますが、ガイドライン

では健康被害発生時の報告義務が曖昧であるなど、不安な点も明らかになってきました。身近になってきた機能性表示食品ですが、目を引くキャッチコピーよりも成分と機能内容をよく確認しましょう。また、服用するときは処方箋薬や一般用医薬品などとの飲み合わせやオーバードーズにも気をつけましょう。

前橋市薬剤師会 重原 拓也

口は食事をつくらため大切な役割を果たしています。このコーナーでは口に関する情報を紹介します。今回のテーマは「歯周病」です。歯周病はギネスブックで、世界で最も一般にまん延している病気と認定されています。

● 歯周病ってどんな病気？
歯と歯茎の間に粘りついた歯垢（プラーク）の中の歯周病菌により歯周組織に炎症が広がり、やがて歯を支える土台の歯槽骨が溶けてしまいう病気です。うずきや出血を繰り返しますが、痛みが出にくいいため気付いたときには手遅れということも少なくありません。また、歯周病は歯を失う怖さだけではなく、全身の病気にも関わりがあります。

● 歯周病と全身の病気
歯周病菌は出血した歯茎から容易に血管内に侵入し、全身に回ります。糖尿病や心筋梗塞、動脈硬化を悪化させることが報告され、心筋梗塞・脳梗塞などとの関連も指摘されています。糖尿病とも深く関わりがあり、歯周病の治療をきちんとして改善すると血糖値が改善する可能性があります。

心筋梗塞
動脈硬化症
脳梗塞
糖尿病
誤嚥性肺炎

！次回は、オーラルフレイルです。

歯周病セルフチェック✓

- ☐ 歯磨きの時に歯茎から血が出ることがある
- ☐ 歯茎が腫れることがある
- ☐ 歯と歯の間に食べ物のがはさまる
- ☐ □臭が強いと言われたことがある
- ☐ 歯が浮いた感じがする
- ☐ 歯がグラグラする

※チェックがついた人は歯科医院を受診しましょう。

出典：厚生労働省ホームページ

とがわかっていきます。また、誤嚥により呼吸器に歯周病菌が入ると誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

● 歯周病予防のポイント
① 毎日の歯磨きをしっかりと行う。歯周病予防の場合は、特に歯ブラシを細かく動かし、毛先が歯と歯茎の境目に当たっていることが大切です。また、補助的の清掃用具を使い、歯と歯の間の汚れも取りましょう。

② 定期的な歯科受診
歯の周りの粘りついた歯垢は、そのままにしておくと歯石になり歯磨きでは除去できなくなります。定期的な歯科受診で歯石除去を心がけましょう。容易に再発する病気のため定期的な管理が重要です。

歯周病を予防することは全身の健康管理にもつながります。しっかりと対策していきましょう。