

結核検診を受けましょう

近年、結核がかつて国民病であった時代に罹患した方が、潜伏期間を経て、加齢による免疫力の低下に伴い発病するケースが多くみられます。

特に80歳以上の罹患率は、全年齢層平均の約5倍となっています。高齢になると、自覚症状を感じにくくなったり、病気の特徴に当てはまらない症状を示すこともあることから、結核発病時に発見が遅れやすいことが問題となっています。

結核検診は個人の健康のためだけでなく、早期発見によって家族や社会への感染を防ぐ観点からも重要です。

年に1度、検診を受けましょう。

市では、毎年肺がん・結核検診を実施しています。12月は今年度最後の検診です。ぜひお申し込みください。

受付時間などの詳細は、申し込み後に送付する受診券、検診受診時の注意事項に記載します。



対 昭和55年4月1日までに生まれた方

日 12月4日(水)、5日(木)

※ 12月3日(火)は定員に達しているため、申込みはできません

※ 12月4日(水)は男性のみの予定でしたが、女性も受けられます

場 保健センター

内 肺がん・結核検診(胸部レントゲン検査)

定 各日175人

参 300円(65歳以上は無料)

申 電話、はがきで保健センター、または市ホームページから



詳細・申込みはこちら

問合せ先 保健センター ☎271・2745

11月の歯周病検診のご案内

歯周病は30歳代以上の約8割が罹患しているとも言われるとても身近な病気です。

親が歯周病やむし歯だと、子どもにうつることもあるので、小さなお子さんのいる家庭では注意が必要です。

市では、子育て世代の方にも受診していただけるように

30歳~75歳の方を対象に、歯周病検診を実施しています。

歯科衛生士が、育児に忙しいママやパパに必要なオーラルケアを提案します。

お子さん連れでも受診できるよう、お手伝いしますので、お気軽にお申し込みください。

対 30歳~75歳

日 11月22日(金)、25日(月)

受付時間13時15分~14時

場 保健センター

内 歯科診察、歯周ポケットの測定、唾液のpH検査、オーラルケアアドバイス

定 各日30人

料 500円

申 電話で保健センター、または市ホームページから



詳細・申込みはこちら



アンチエイジングに効果的な栄養素

アンチエイジングとは「抗老化、抗加齢」ということです。いつまでも健康で若々しくあるためには毎日の食事が大切です。1回の食事で主食(ごはん、パン、麺など)1皿、主菜(魚、肉、卵、大豆製品など)1皿、副菜(野菜、海藻、きのこ、芋類など)2皿のバランスをとり、毎日3食を規則正しく食べることが大切です。

特に主菜になるタンパク質は、筋肉や血液になるのはよく知られていますが、お肌や髪の毛、爪や歯などあらゆる部分を作る材料になります。また副菜になる野菜や海藻、きのこ、芋類はビタミンやミネラル、ポリフェノール類を多く含みます。細胞の老化を防ぐには、抗酸化作用の多い食品をとり、身体の中の酸化を防ぐことが大切です。野菜類にはこの抗酸化作用を持った機能性成分を含むものが多いのです。ビタミンACE(エース)を知っていますか?この3つのビタミンは抗酸化作用が強く、美肌を保ち、がんや生活習慣病を予防します。かぼちゃやトマト、人参、ブロッコリー、青菜など色の濃い野菜に多く含まれています。ほかに淡色野菜や海藻、きのこ、芋類、果物、ナッツ類などにも健康を保つ様々な成分が多く含まれています。いろいろな食材を幅広く食べるようにしましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本 尚子



健康応援団 178