「健康」でいるために

問 健康づくり課
☎ 055（949）6820

●6026表彰

60歳で26本の歯を維持している人の表彰です。今年、応募のあった4人には後日、「伊豆の国市 歯と口腔の健康づくり推進委員会」より賞状と記念品を贈ります。

80歳で20本以上の歯を保てるように、年に1度は歯の検診を受けましょう。定期的に受診することで自分の歯を守れます。歯周病検診は、令和3年1月までです。

●のびのび育児相談会

のびのび育児相談会では、3密対策を徹底するために予約制でお子さんの発育・発達の確認をします。相談などがある人は、この機会にご利用ください。計測のみの利用もできます。

とき／12月3日（木）9時～10時40分
ところ／韮山福祉・保健センター
内容／計測（身長・体重など）、保健相談、栄養相談、心理相談
対象／0歳～入園までの親子（市民）
申込／健康づくり課（要予約）

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、中止になる場合があります。

●みんなでいっしょに歯磨きカレンダー2020

11月8日は、いい歯の日です。「1本ずつ10数えて磨こう！」この取り組みは、歯の健康週間に合わせて、市内すべての保育園・幼稚園・小学校・中学校で実施しています。家族みんなで、楽しく取り組んでみてください。

「めざせ！80歳で20本の歯」

ぬり絵が完成したはみがきカレンダーを健康づくり課へ持参すると、歯ブラシの粗品をプレゼント（締め切り11月末）

●がん検診は12月までです

毎年、受診期限が近づくと大変混みあいます。期間に余裕をもって受診をしましょう。新型コロナウイルス感染症拡大防止対策をとり、安全に配慮して実施しています。

集団検診について大切なお知らせ

○感染状況により、当日予告なく中止する場合があります。
○1日の検診人数に上限を設けます。胃がん検診30人、肺がん検診70人、子宮頸がん・乳がん検診午前100人、午後60人
○スムーズに検診を実施するために、胃がん（バリウム）・肺がん検診を受診する人は、ボタン類・金属類・プラスチック類・プリントの付いてない衣服を着用してきてください。子宮頸がんを受診される人は、なるべくスカートを着用してきてください。
○密集を避けるため、受付開始前の集団検診会場への来場は、ご遠慮ください。
○個別検診は、ガイド記載の予約の有無に関わらず、医療機関に電話で予約をしてください。

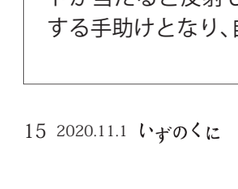
【検診ミニコラム】毎年受けよう！大腸がん検診

大腸がんは、40歳頃からかかる人が増え、がんによる死亡原因の上位（男性3位、女性1位）に位置しています。

大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がありません。対象の年齢になったら、早期発見のために、毎年1回は、大腸がん検診（便潜血検査）を受けてください。毎年受けることで大腸がんの死亡率は60～80％下がるといわれています。

便潜血検査は、自宅で便をとるだけの簡単な検査で痛みも食事制限もありません。2日分の便をとり、指定の窓口に提出します。

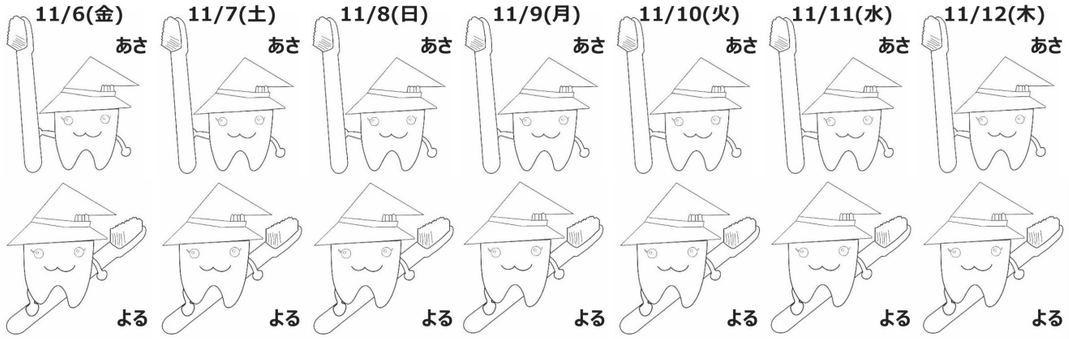
採便容器は、健康づくり課、長岡庁舎（国保年金課）、市民課（韮山・大仁）、集団検診当日受付にあります。検査結果で「要精密検査」になった場合には、必ず精密検査を受けましょう。



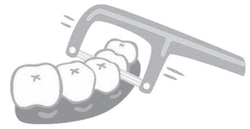
伊豆の国市 みんなでいっしょに はみがきカレンダー 2020

朝と夜、きれいに はみがきできたら ハーミー❤ をすきな色でぬってください。
この取り組みは、歯の健康週間に合わせて、市内すべての保育園・幼稚園・小学校・中学校で実施しています。

はみがきカレンダーのめあて
1本ずつ 10数えてみがこう！



★★ みんなでチャレンジ ★★
ハブラシで落とせない
歯と歯の間のよごれは
フロスを使ってみよう！



はみがきでがんばったこと、思ったことをかきましょう

保幼小中連携事業 伊豆の国市 教育委員会 健康づくり課

大仁警察署からのお願い

反射材で交通事故を防止しましょう！

問 大仁警察署交通課 ☎ 0558-76-0110

皆さんは、夜間の外出時に反射材を着用していますか。

夜間、ドライバーが前方の歩行者を発見できる距離は、暗い服装だと約10m明るい服装でも約38m ですが、反射材を着用すると約60m 手前でも見えるとの調査・実験結果があります。ドライバーに早く発見してもらえるよう、普段から反射材を身につけましょう。

反射材は交通事故防止に有効ですが、普段から使用している人は多くありません。大仁警察署では、「反射材をつけて行かなきゃ」と気負うのではなく、普段から靴やバッグなどに反射材をつけてもらいたいと考えています。

おすすめは、「普段使う鞄やリュックへのタックルバンド反射材」と「靴の反射シール」そして「反射材付エコバッグ」です。黒色系の鞄や靴でも反射材を付けることで、昼間は目立ちませんが、夜間に車のライトが当たると反射して光るので、ドライバーが発見する手助けとなり、自身の身を守ることができます。

また、最近では、レジ袋の有料化に伴い、エコバッグを持ち歩く人が多くなりました。

大仁警察署では、管内のスーパーや量販店に「反射材付エコバッグ」の販売をお願いしています。これからエコバッグの購入を考えている皆さんは、ぜひ「反射材付き エコバッグ」をお勧めします。

反射材を使用して、交通事故に遭わないように注意しましょう。