

7月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)



健康増進課ホームページ▶

医療機関検診のご案内

協力医療機関で、健康診査・がん検診を受診することができます。受診の際には、必ず受診券が必要です。

申込方法／①窓口(土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所)、②電話、③インターネット申込(健康増進課ホームページ)

※窓口申込の場合は健康保険証を持参してください。受診券をその場で発行します。

対象者・検診料／

検 診	対象者	検診料
さわやか健診	20～39歳	4500円
後期高齢者健診	75歳以上	無料
肺がん・結核検診	20歳以上	600円
胃がん検診	//	4000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	//	1300円～2900円

◎検診料は、医療機関に直接お支払いください。市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。

◎肺がん・結核検診、胃がん検診、子宮がん検診および乳がん検診(マンモグラフィ)で、無料検診該当の方には、別途、受診券を郵送しました。

※詳しくは、お問い合わせください。

腹部超音波検診・大腸がん検診のお知らせ

対象者／

●腹部超音波検診…市内に居住する40歳以上の方

●大腸がん検診…市内に居住する20歳以上の方

申込方法／専用の「申込はがき」(切手不要)に必要事項を記入し郵送、または健康増進課ホームページで

※「申込はがき」は、7月2日(水)から土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。

申込期間／7月2日(水)～23日(水)(当日消印有効)

その他／

●働く世代の大腸がん検診無料クーポン券(対象の方には5月中旬に発送しています)がご利用できます。

●本年度総合健診時に、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できません。

※詳しくはお問い合わせください。

誕生日検診と肝炎ウイルス検診のお知らせ

対象の方には、受診票を郵送しました。受診票裏面に記載された協力医療機関で受診してください。

検 診	対象者	検診内容
40歳誕生日検診(歯科)	昭和49年4月1日から 50年3月31日生まれの方	虫歯・歯周病などの検査
50歳誕生日検診(胃がん)	昭和39年4月1日から 40年3月31日生まれの方	バリウムによるレントゲン撮影
60歳誕生日検診(肺がん・結核)	昭和29年4月1日から 30年3月31日生まれの方	胸部レントゲン撮影
肝炎ウイルス検診	平成27年3月31日までに 40歳・45歳・50歳・55歳・ 60歳・65歳・70歳を迎える 方でこれまでに肝炎ウ イルス検査を受けたこと がない方	血液検査(B型 およびC型肝炎 ウイルス検査)

※転入した方も対象になりますので、詳しくはお問い合わせください。

献血の
お知らせ

と き／7月18日(金)

午前10時～11時45分

午後1時～4時

と ころ／イオンモール土浦(上高津)

健康教室

むし歯予防のためには

土浦市歯科医師会

河原重信(かわはら歯科医院)

むし歯とは？むし歯菌(ミュータンス菌)が糖分を栄養にし、プラーク(歯垢)と酸をつくることで歯が溶かされ、そのままにしておくと歯に穴があいてしまいむし歯になっていきます。プラークは「細菌のかたまり」です。食べた後飲み込んだりした場合はプラークの中の細菌が糖を取り込み、酸をつくりお口の中が酸性に傾き歯の表面を溶かし始めます(脱灰)。酸性に傾いても唾液が酸を洗い流したり中和してくれます(再石灰化)。飲食をするたび歯の表面では脱灰と再石灰化が繰り返されています。そして、脱灰されている状態が再石灰化する時間より長く続いたときに、いよいよ本当のむし歯になってしまうのです。むし歯予防には規則正しい食生活を心がけることがまず大切です。「決められた時間に食べる」と「だらだら食べ続ける」場合「だらだら食べ続ける」方が歯の溶けてしまう酸性の危険ゾーンに口の中がなり続けるのでむし歯になりやすいのです。いつもお口の中に食べ物が入っている状態ではなく、食事と食事の間にお口を休ませる必要があります。ほかに大切なことは「寝る前に飲食しないこと」です。寝ている間は唾液の量

が少なくなるので酸を中和する力や洗い流す力が期待できません。ですから「寝る前の飲食は歯の大敵」なのです。そして「よく噛んで食べること」です。よく噛むことで唾液が多く出て食べかすや細菌を洗い流します。唾液は消化を助け、歯を自然修復する働きがあるので唾液がたくさん出るようにひと口ひと口よく噛んで食べましょう。そしてプラークをこまめに取り除くこと「歯みがき」も大切です。どうして歯みがきをしないといけないのでしょうか？歯みがきは食べかすや歯についた汚れを取り除くため、むし歯や歯周病の原因となるプラークを取り除くためにします。歯の表面にいるむし歯菌は食物中の砂糖を分解し、ネバネバの物質をつくり出します。その強いネバネバで、むし歯菌は歯の表面にくっつきます。そこにむし歯菌が集まりプラークをつくり出します。水でうがいするぐらいでは簡単には落ちません。歯ブラシでゆっくりやさしくきちんと磨くことが大切です。毎日の歯みがきに加え、定期的に歯科医院で歯の健康診断をし、むし歯のチェック、正しい磨き方のチェックをすること、磨き残したプラークを取り除くことも大切です。