

# けんこう情報

健康づくり課 (☎47 - 1152)、新里保健センター (☎74 - 5550)、黒保根保健センター (☎96 - 2266)

## ウォーク&ヘルスプロ グラム参加者募集

手軽に始められるウォーキングや体づくりについて、より効果的に実践できるように健康運動指導士が指導します。体を動かす習慣が少ない人でも行える内容です。

期日 9月7日(金)・14日(金)・19日(水)・27日(木)・10月1日(月)・10日(水)・25日(木)・11月7日(水)・14日(水)※9月7日と11月14日は、体重測定などと講話があります。  
時間 午後2時～3時30分  
場所 保健福祉会館(末広町)

対象 なるべく全回参加でき、市内に居住する運動制限のない64歳までの人  
募集人数 30人(先着順)  
申し込み 8月8日(水)から、電話で健康づくり課へ。

## 歯周病検診実施中



日本人の約8割が、歯周病にかかっていると言われています。歯周病は自覚症状がなく進行し、歯を失う最大の原因となっています。問診、歯・歯肉および口腔粘膜の状態の検査を行います。

います。この機会にぜひ受診してください。

対象者には「インフルエンザ・各種検診受診券」を配付しています。検診前に同封の登録歯科保険医療機関に予約を入れ、受診券を持参しお出かけください。

期間 10月31日(水)まで  
場所 登録歯科保険医療機関  
※検診前に予約し、「インフルエンザ・各種検診受診券」を持参してください。  
対象 今年度中に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる人。  
費用 500円※70歳の方は無料、生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は受付での申し出により無料となります。  
問い合わせ 健康づくり課

## けんこう塾

「火を消し、ヤニ消し、からだ良し!タバコとCOPD(慢性閉塞性肺疾患)」と題した、医師による講話です。



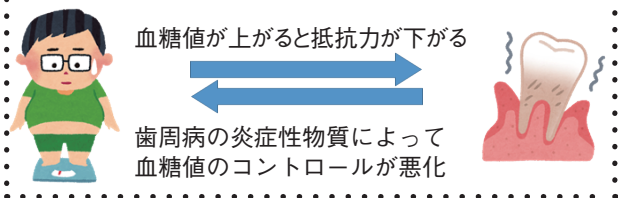
期日 8月23日(木)  
時間 午後2時～3時30分  
場所 保健福祉会館(末広町)  
申し込み 電話で健康づくり課へ。

## 歯周病と糖尿病

### 歯周病と糖尿病の深い関係

歯周病も糖尿病も、代表的な生活習慣病です。歯周病はこれまで、単に歯が抜ける病気と思われていましたが、最近では全身の健康状態に影響することが分かり、特に糖尿病とは密接な関係を持ち、互いに悪影響を及ぼすことが明らかになっています。歯周病があると血糖値のコントロールが難しくなり、糖尿病で血糖値が高い状態が続くと歯周病が悪化しやすくなります。一方で、歯周病の治療を行うと血糖値が改善するということが分かってきました。

### 歯周病と糖尿病の関係イメージ



### 歯の健康が血糖値コントロールの鍵

糖尿病治療で重要なことの一つは、食事です。よく噛んでゆっくり食事をすると、食べすぎ防止になり、少ない量でも満足感が得られます。さらに、噛み応えのある野菜や海藻などには食物繊維が含まれているものも多く、血糖値の急激な上

昇を抑える効果があります。

### 「健口」を保つために

#### ①毎日自宅で行うこと

- ・毎日の歯みがきで汚れをきちんと取り除く。
- ・磨き残しが残らないか、歯肉に赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする。
- ・バランスの取れた規則正しい食事をする。特に、間食や甘い飲み物はだらだらと摂らない。
- ・喫煙はしない。

#### ②歯科医院で行うこと

- ・痛みや腫れなどの自覚症状が出てから受診するのではなく、定期的に歯のクリーニングやチェックを受ける。
- ・ブラッシングの指導を受ける。
- ・歯周病検診を受ける。

### 治療が必要になったら

歯科の治療を行う際、血糖値のコントロールが悪いと、治療の効果が得られにくかったりすぐに治療ができなかったりする場合があります。

そのため、糖尿病の人が歯科医院を受診する際には、血糖値が高いことや糖尿病治療を受けていることを歯科医師へ忘れずに伝えましょう。また、糖尿病治療をしている医師へも歯科受診を予定していることを伝えましょう。

問い合わせは、健康づくり課へ。

# けんこう情報

健康づくり課 (☎47-1152)、新里保健センター (☎74-5550)、黒保根保健センター (☎96-2266)

## 新里町保健文化センター 集団検診(健診)を実施します

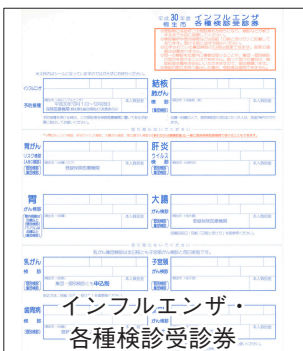
希望する検診(健診)を選んで受診することができます。新わたらせ健康診査またはプレわたらせ健康診査を受ける人は、質問票(受診券の裏面)を記入してお持ちください。

項目	内容	費用
1	胸部エックス線撮影	500円
2	喀痰細胞診	700円
3	胃がん検診(バリウム検査)	1,000円
4	胃がん検診(ABC検査)	1,000円
5	ピロリ菌検査	1,000円
6	大腸がん検診(容器配布)	1,000円
7	結核・肺がん検診	1,000円
8	前立腺がん検診	1,000円
9	肝炎ウイルス検診	1,000円
10	新わたらせ健康診査	1,000円
11	後期高齢者健康診査	1,000円
12	健康増進法	1,000円

期日 10月2日(火)・3日(水)、11月9日(金)・12日(月)・13日(火)  
時間 午前8時30分～11時※  
胃がん検診のみ午前10時まで  
場所 新里町保健文化センター

1 検診(健診)名 胃がん検診(バリウム検査)、胃がんリスク検診(ABC検査)、ピロリ菌検査、大腸がん検診(容器配布)、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、新わたらせ健康診査(特定健康診査、後期高齢者健康診査、健康増進法)

健康診査)、プレわたらせ健康診査  
申し込み 胃がん検診(バリウム検査)のみ事前の申し込みが必要で、9月4日(火)から、電話で新里保健センターへ(先着順)。  
問い合わせ 健康づくり課、新里保健センター



詳しいことは、5月下旬に配布した「インフルエンザ・各種検診受診券」に同封されている「日程と受け方」をご確認ください。  
申込期間 9月3日(月)～19日(水)  
検診期間 12月28日(金)まで

検診場所 登録保険医療機関  
対象 50歳以上の人(昭和44年4月1日以前に生まれた人)※市のバリウム検診や国保人間ドック、後期高齢者医療人間ドックを受ける人は対象外  
募集人数 200人(抽せん)  
費用 4000円※70歳以上の人と生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料  
問い合わせ 健康づくり課

## 桐生厚生総合病院 第21回市民公開講演

「クローズアップ!乳がん予防・発見・治療の最前線と相談支援」と題し、次の2つのテーマで講演を行います。質疑応答もあります。

テーマ1 講師 相談支援センターについて/桐生厚生総合病院地域医療連携室 長谷川自唯 臨床心理士  
テーマ2 講師 「乳がん」について/同病院外科部長 広松孝医師  
期日 8月25日(土)  
時間 午後2時～4時※開場は午後1時30分  
場所 市民文化会館スカイホール  
問い合わせ 桐生厚生総合病院地域医療連携室 (☎447150)

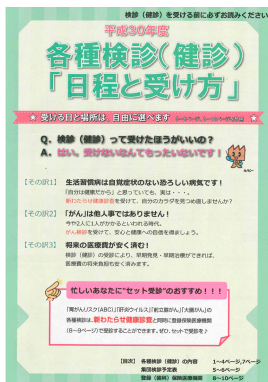
## がん集団検診

右表の期日、会場で、結核・肺がんの集団検診を実施します。

全ての検診で、70歳以上の人、キノピー券対象の人は無料です。また、生活保護世帯の人、市民税非課税世帯の人、市民税非課税世帯の人も無料になりますので受付でお申し出ください。

詳しいことは、5月下旬に送付した通知「日程と受け方」をご覧ください。

問い合わせは、健康づくり課または新里・黒保根保健センターへ。



日程と受け方

## 期日・会場など

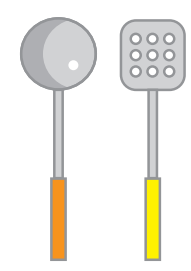
結核・肺がん検診	
対象	40歳以上の人
検診内容	胸部エックス線撮影 <sup>かくたん</sup> ・喀痰細胞診
受付時間	9:00～11:30
費用	胸部エックス線500円(65歳以上無料)
	喀痰細胞診700円(70歳以上無料)
8月29日(水)	東公民館
8月30日(木)	北公民館
8月31日(金)	桜木公民館
9月5日(水)	相生公民館
9月6日(木)	相生公民館

# Health Information

募集人数 20人  
 費用 各日500円※当日集  
 対象 市内に居住する男性  
 町 保健福祉会館(末広  
 町)  
 時間 午前10時～午後1時※  
 受け付けは午前9時30分  
 場所 保健福祉会館(末広  
 町)  
 金 費用 各日500円※当日集  
 募集人数 20人  
 申し込み 各実施日の5日前  
 までに電話で健康づくり課へ。

簡単にできるヘルシーメニューを作って試食します。初めて包丁を使う人でも安心して参加できます。各日とも別のメニューを作るので、2日とも申し込みできます。  
 期日 9月7日(金)・21日(金)※21日は、パッククッキングのメニューです。パッククッキングとは、ポリ袋(高密度ポリエチレン製)を利用した簡単調理法のことです。お湯を沸かすことができれば簡単な食事を作ることができます。災害時でも調理できることなどが期待されます。

簡単にできるヘルシーメニューを作って試食します。初めて包丁を使う人でも安心して参加できます。各日とも別のメニューを作るので、2日とも申し込みできます。



男性のための  
 けんこうクッキング

8・9月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時			
期日	診療科目	病医院(電話番号)	場所
8月5日(日)	内・小児科	小保方医院(72-2505)	みどり市大間々町
	内科	桐生協立診療所(53-3911)	相生町二丁目
	産婦・内科	たかのす診療所(65-9229)	川内町二丁目
11日(祝)	児・内科	小児科 小川醫院(44-6008)	東五丁目
	内・循環器科	山口クリニック(54-4153)	広沢町六丁目
	整形外科	石川整形外科医院(22-8611)	天神町三丁目
12日(日)	内・小児科	前川内科医院(53-4114)	相生町二丁目
	循・内科	はせがわ循環器内科クリニック(44-9041)	新宿二丁目
	神・内科	阿部医院(53-5411)	相生町一丁目
19日(日)	小児科	療育センターきぼう(73-2605)	みどり市大間々町
	内・呼吸器科	さかいのクリニック(44-8557)	境野町二丁目
	整形外科	長谷川整形外科医院(52-6671)	広沢町四丁目
26日(日)	内・小児科	三丸医院(22-3419)	宮本町一丁目
	内・消・呼・循・小児科	松井内科医院(70-7610)	みどり市笠懸町
	内科	星野醫院(74-8439)	新里町山上
9月2日(日)	内・小児科	永田医院(22-5122)	末広町
	内科	篠原クリニック(52-6750)	相生町三丁目
	耳鼻咽喉科	日野医院(54-1820)	広沢町四丁目

救急病院案内テレホン ☎ 22 - 0099 (24時間対応)

**休日緊急歯科診療所 ☎ 45 - 1397**

期日＝日曜日、祝日、年末年始  
 時間＝午前10時～午後2時30分  
 ※受診の際は事前にご連絡ください  
 場所＝桐生市歯科医師会館(堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近)

**平日夜間急病診療所 ☎ 47 - 2501**

期日＝月～土曜日(祝日を除く)  
 ※8月13日(月)・14日(火)は休診  
 時間＝午後7時30分～10時30分  
 診療科目＝内科、小児科  
 場所＝桐生メディカルセンター1階(元宿町)

**8・9月 休日当番接骨院**  
 時間：午前9時～午後3時  
 ※接骨院により時間を延長する場合があります。

期日	接骨院(電話番号)	場所
8月5日(日)	今井接骨院(43-1111)	東一丁目
	ほしの接骨院(76-7042)	みどり市笠懸町
11日(祝)	澤接骨院(53-9966)	相生町一丁目
	深澤接骨院(46-2929)	境野町二丁目
12日(日)	近藤接骨院(72-1455)	みどり市大間々町
	福間接骨院(44-5100)	東七丁目
19日(日)	藤倉接骨院(43-5374)	境野町六丁目
	のぞわ接骨院(46-8915)	みどり市笠懸町
26日(日)	武井接骨院(77-1156)	みどり市笠懸町
	ひろさわ接骨院(46-6633)	広沢町六丁目
9月2日(日)	中村接骨院(32-1878)	梅田町一丁目
	みのる接骨院(55-1511)	相生町二丁目

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。