

妊婦健診を公費負担で受診できる機会が増えました

市は、公費負担で妊婦健診を受けることができる妊婦一般健康診査の回数を、2回（10代の初妊婦と35歳以上の妊婦は3回）から5回に増やしました。

これは、妊娠した人が、健診費用を心配することなく安心して受診できる環境をつくるために変更したもので、ことしの4月からスタートしています。妊婦健診の受診票は母子健康手帳の交付申請の際に渡しますので、妊娠が分かったら早めに届け出て、計画的に妊婦健診を受けるようにしましょう。

▷問い合わせ・申請先 各総合支所保健担当課

在宅寝たきり者歯科対策事業

市は、市歯科医師会の協力を得て、寝たきりなどの理由で通院が難しい市民を対象に、在宅で歯科健康診査や治療を行う事業を実施しています。口や歯の健康を守るためにも、お気軽にお申し込みください。

▷対象者 市内に住所があり、原則として40歳以上の在宅寝たきり者など（施設入所者を除く）

▷内容 初めに市の歯科衛生士などが家庭訪問し、事前

調査を行います。後日、在宅で歯科医師による歯科健康診査を実施します。治療が必要と判断された場合は、在宅で可能な範囲で治療を開始します。

▷料金 歯科健康診査は無料（市負担）、歯科治療は保険診療（自己負担）

▷問い合わせ・申込先 各総合支所保健担当課

いきいき歯っぴいライフ 2008

（株）県歯科衛生士会胆江支部は、6月4日から始まる歯の衛生週間に合わせて「いきいき歯っぴいライフ 2008」を開催します。来場者には、歯ブラシをプレゼントしますので、ぜひお越しください。

▷日時 6月8日（日）午後1時～3時

▷会場 メイプル1階セントラルコート

▷内容 お口のエクササイズでアンチエイジング、歯科衛生士による歯磨き指導、クイズコーナーなど

▷問い合わせ

（株）県歯科衛生士会胆江支部（千葉 ☎ 3737）

ニコチン依存度を確認してみよう

世界禁煙デー（5/31）& 禁煙週間（5/31▷6/6）

次の質問で合計点数が6点以上の人は、重症のニコチン依存症です。あなたとあなたの大切な人をたばこの煙から守るためにも、この機会に禁煙について考えましょう。

■問い合わせ・相談先

各総合支所保健担当課

ニコチン依存度判定法（FTND）

問1 起床後何分で最初の喫煙をしますか

□5分以内（3点） □6～30分（2点）
□31～60分（1点） □61分以後（0点）

問2 病院や図書館、映画館など喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか

□はい（1点） □いいえ（0点）

問3 1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか

□朝の最初の1本（1点） □その他（0点）

問4 1日に何本吸いますか

□31本以上（3点） □21～30本（2点）
□11～20本（1点） □10本以下（0点）

問5 ほかの時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか

□はい（1点） □いいえ（0点）

問6 ほとんど1日中、床に伏しているような病気のときでも喫煙しますか

□はい（1点） □いいえ（0点）

合計 点

※FTNDの文言を一部変更し準用

市食生活改善推進員養成講座

食生活を基本とした市民の健康づくりを進めるため、地域でボランティア活動に取り組む食生活改善推進員の養成講座（全6回）を開催します。募集の対象は、活動に理解と熱意のある女性です。皆さんからのお申し込みをお待ちしています。

回	開催月日	時間	会場	講義・実習
1	6月27日（日）	13:30～16:10	奥州市役所3階講堂	開講式、食生活改善推進員と地区組織活動など
2	7月16日（日）	9:30～12:00	〃	国民の健康状況と生活習慣病予防など
3	水沢：7月30日（日） 江刺：7月31日（日） 前沢：7月29日（日） 胆沢：7月29日（日） 衣川：8月5日（日）	〃	各地区保健センターなど	食育について（食事バランスガイド）、バランスのとれた食事について①
4	水沢：8月20日（日） 江刺：8月22日（日） 前沢：8月19日（日） 胆沢：8月29日（日） 衣川：8月21日（日）	〃	〃	献立作成と食品成分表の使い方、バランスのとれた食事について②
5	水沢：9月2日（日） 江刺：9月9日（日） 前沢：9月3日（日） 胆沢：9月10日（日） 衣川：9月12日（日）	〃	〃	高齢者の低栄養を防ぐ食事について、介護食について
6	9月26日（日）	〃	奥州市役所3階講堂	健康日本21について、グループワーク、閉講式

☆定員 水沢20人、江刺30人、前沢10人、胆沢10人、衣川5人

☆申込期間 6月2日（日）～9日（日）

☆受講料 無料 ※テキスト代は自己負担

☆問い合わせ・申込先 各総合支所保健担当課

Health 保健だより

☎ 水沢保健センター（☎ 24511）、江刺総合支所健康増進課（☎ 2111）、前沢総合支所健康福祉課（☎ 43501）、健康増進フラザ悠悠館（☎ 2977）、衣川総合支所健康福祉課（☎ 23800）

6月から、肺がん検診や胃がん検診など7つの健（検）診が始まります。すでに申し込んだ人には受検票を送付します。転入などで、申し込みをしていない人は、各区の検診担当課へご連絡ください。病気の予防・早期発見のためにも、市の健（検）診を積極的に受けましょう。

●肺がん検診・結核健康診断

検診車での集団検診となります。

【肺がん検診】

◇期間

水沢…6月3日（日）～10月20日（日）
江刺…7月1日（日）～10月26日（日）
前沢…7月22日（日）～9月2日（日）
胆沢…7月15日（日）～9月30日（日）

●健（検）診料金の免除

次のいずれかに該当する人は検診料金が無料になります。

- ① 70歳以上
- ② 平成19年度市民税非課税世帯
- ③ 生活保護世帯
- ④ 65歳から69歳までの人で後期高齢者医療の被保険者

●容器の返却をお忘れなく

肺がん検診の喀痰検査を受けない人は、喀痰容器と受検票を検診担当課か検診会場へ返却してください。容器を紛失したり、封を切ったりした場合は、容器代として315円をいただきます。（江刺区は会場で容器を配布）また、大腸がん検診の採便容器は医療廃棄物となりますので、家庭で処分することはできません。検診担当課または検診会場へ必ず返却してください。

●ほかの検診は8月から

特定健康診査（国民健康保険加入者のみ）、長寿健康診査、一般健康診査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症予防検診は、8月から実施します。詳しい内容は、広報お知らせ版7月号で紹介します。

衣川…9月3日（日）～9日（日）
◇対象Ⅱ胸部エックス線検査は40歳から64歳までの申込者。喀痰検査は50歳以上で喫煙指数が（1日の本数×吸った年数）600以上の申込者
◇料金Ⅱ胸部エックス線検査500円、喀痰検査1000円
【結核健康診断】
◇期日Ⅱ肺がん検診と同日程
◇対象Ⅱ病院や職場などで胸部エックス線検査を受けていない65歳以上の人
◇料金Ⅱ無料

●胃がん検診・大腸がん検診

胃がん検診と大腸がん検診は同じ日程で行います。

◇期間

水沢…9月16日（日）～11月4日（日）
江刺…9月16日（日）～11月7日（日）
前沢…10月19日（日）～11月7日（日）
胆沢…6月2日（日）～10月5日（日）
衣川…8月25日（日）～9月20日（日）
◇対象Ⅱ35歳以上の申込者
◇料金Ⅱ胃がん検診1500円、大腸がん検診500円

●乳がん検診

検診車での集団検診となります。医療機関での視触診のみのも検診はありません。

◇期間

水沢…6月5日（日）～9月29日（日）
江刺…6月19日（日）～30日（日）
前沢…7月9日（日）～16日（日）
胆沢…8月7日（日）～31日（日）
衣川…6月9日（日）～10日（日）

◇対象Ⅱ偶数年齢の40歳以上の女性（申込者のみ）。前年度未受診者
◇料金Ⅱ1600円

●子宮がん検診

検診車での集団検診と医療機関での個別検診があります。

◇期間

集団検診…乳がん検診と同日程（前沢・胆沢・衣川区のみ）
個別検診…6月～9月
◇対象Ⅱ偶数年齢の20歳以上の女性（申込者のみ）。前年度未受診者。前年度の検診で「来年度受検」の指示があった人
◇料金Ⅱ1600円

●成人歯科健康診査

医療機関での個別健診となります。指定歯科医療機関に予約をした上で、受診してください。

◇期間Ⅱ6月～11月

◇対象Ⅱ40・50・60・70歳の人全員

◇料金Ⅱ900円

■問い合わせ・申込先Ⅱ各総合支所健（検）診担当課

※対象年齢の表記は21年4月1日時点となります