

6月 は食育月間 毎月19日は食育の日



みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。
誰かと楽しく、食卓を囲むことは、こころの栄養にもなります。

『共食するとこんないいこと』

- 食の知識や興味を増やすことができる
- コミュニケーション力をはぐくめる
- 食習慣や食行動が身につく
- 食事のマナーが身につく
- 偏食の防止にあり栄養バランス良く食べられる
- 食文化を伝達することができる
- 規則正しい時間に食べることができる

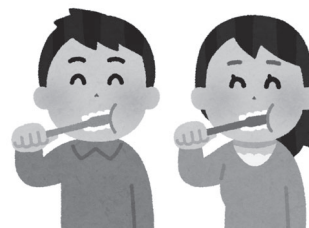
『共食の工夫』

- ・部活や塾・習い事などでこども1人の食事になってしまうときは、大人がお茶を飲んで同じ場所に一緒にいるだけでもよいです。
- ・1人暮らしや家族が遠方にいる場合、電話での通話、オンラインビデオ通話、テレビ、ラジオ等の活用もよいです。食事中に人の声が聞こえているだけでも、食事をおいしく感じられます。



6月4日～10日 歯と口の健康習慣です

歯周病は、歯周病菌などが原因となり歯を支えている組織が破壊されてしまう病気です。35歳以上の人の約8割がかかっており、40歳以降では歯を失う最も大きな原因となっています。免疫力を活性化し、きちんと歯周病菌に抵抗することができれば、感染しても発症しにくくなります。



歯周病予防のための生活習慣改善

免疫力を高めるために

タバコは歯周病の進行を早めます！

生活リズムを整える



栄養バランスのよい食事をとる

適度な運動をする



ストレスをためない



質の良い睡眠をとる



●様似町歯科対策協議会



保健福祉センター

きらく

●このページに関するお問い合わせは保健福祉課へ
(TEL 36-5511)

6～7月

きらく事業カレンダー

事業名	月日・曜日	時間	場所
通いの場	6月17日(月)	13:00～15:00	保健福祉センター
通いの場 お悩み相談会	6月19日(水)	15:00～16:00	漁村センター
むし歯予防教室	6月20日(木)	11:00～12:00	
通いの場	6月24日(月)	13:00～15:00	保健福祉センター
ふまねっとフォローアップ研修会	6月27日(木)	10:00～12:00	
ふまねっとサポーター養成講座	6月27日(木)	13:00～16:30	
アポイ山荘 血圧測定	7月1日(月)	10:45～11:30	アポイ山荘
通いの場	7月1日(月)	13:00～15:00	保健福祉センター
通いの場	7月8日(月)	13:00～15:00	

＜マタニティサークル＞



沐浴体験



16キロの重りで妊婦さん体験

がんリスク検査（N-NOSE）のお知らせ

■がんリスク検査（N-NOSE）とは？

線虫ががん患者の尿に集まるという習性を利用した検査です。検診を受ける時間が取れないかたや、がんの1次スクリーニングとして行っています。

この検査は、検査時のがんのリスクを評価するものであり、がんの種類や部位、進行具合を特定することはできません。

また、がんのリスクが高いと判定されたかたでも、必ずしもがんに罹患しているとは限りません。

対象者	20歳～79歳のかた
定員	60名
料金	5,000円 (検体提出時にお支払いいただきます)
申込期間	6月10日(月)～7月5日(金)
検体提出日	8月19日(月)～23日(金) 8:45～17:30
申込 問合わせ先	様似町保健福祉センター 保健推進係保健師 TEL 36-5511

検査方法

自宅で尿を採取して提出します。
空腹時（食後4時間以上）に採尿し、4時間以内に提出します。前日のアルコール摂取、体調不良、睡眠不足などは検査結果に影響を及ぼす可能性がありますのでご注意ください。

提出方法

様似町保健福祉センターまでご持参ください。
1週間以内に採取した検体は、冷凍した状態で提出することが可能です。

検査可能ながんの種類

胃、肺、大腸、乳房、子宮、すい臓、肝臓、前立腺、食道、胆のう、胆管、腎臓、膀胱、卵巣、口腔・咽頭の15種類のがんのリスクが分かります。
ただし、がんの種類や部位、進行度の評価・特定はできません。