

# こんにちは 保健センターです

保健センター ☎0495-77-4041

## 胃がんリスク検診を受けましょう

胃の健康は血液を調べるだけでピロリ菌の感染と胃粘膜萎縮で確かめることができます。

	ピロリ菌の感染 なし	ピロリ菌の感染 あり
胃粘膜の状態 なし	A群 B群	
胃粘膜の状態 あり	D群 C群	

※胃粘膜：胃を作っている膜

※胃粘膜の萎縮：ピロリ菌の感染で血管が透けて見えるほど胃粘膜が薄くなること

A群	<b>健康的な胃粘膜</b> ピロリ菌の感染、胃粘膜の萎縮なし
B群	<b>少し弱った胃粘膜</b> ピロリ菌の感染有、胃粘膜の萎縮なし
C群	<b>弱った胃粘膜</b> ピロリ菌の感染有、胃粘膜の萎縮有
D群	<b>かなり弱った胃粘膜</b> ピロリ菌がすめないほど胃粘膜が弱り胃の病気になる危険が高い状態

### 【胃がんリスク検診対象者・自己負担額】

40歳以上の町民 400円

※胃がんリスク検診を申し込まれた方には受診券と指定医療機関名簿をお送りします。

※指定医療機関へ電話予約をしてから受診券を持って受診してください。

検診については、広報や『こんにちは！保健センター』等をご覧ください。  
お問い合わせは、保健センターまでお願いします。

## たかが歯磨き！されど歯磨き！！

みなさん、きちんと歯を磨けていますか？“磨いている”と“磨けている”では大きな違いがあります。磨いていても、正しい位置に歯ブラシがあたっていないと、歯垢は落ちません。きちんと歯を磨けていないと、歯周病になる可能性がとても高くなります。

### ●歯周病セルフチェックをしてみましょう！

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯を磨いたあと、歯ブラシに血がつく。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、プヨプヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿がでたことがある。

### ○チェックがない場合

これからもきちんと歯磨きを続けましょう。

### △チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性ががあります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。かかりつけの歯科医院で確認してもらうのもよいでしょう。

### ▲チェックが3個以上の場合

歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



今年もやります

# 10,000!

# 毎日 1万歩 運動

## 目指せ！神じい のぼしてのぼして健康長寿

まずは、現在の一日の歩数「プラス1,000歩」を目指してみませんか

好きな時に好きな場所で  
ウォーキング

教室に参加する

元気になる

対象 町内在住 20歳～74歳までの男女

募集 6月15日(水)～30日(木) 定員50名(申込多数の場合は抽選)

日程

8月	体力測定&説明会(活動量計の使い方など)・血液検査
	タニタの活動量計(万歩計)をつけて毎日1万歩を目標に各自ウォーキング開始 ★月1回、タニタへデータ送信する (送信機は保健センター・B&G海洋センター神川町役場・神泉総合支所に設置しています) ★1か月間のウォーキングの記録や体脂肪などをチェック
9月～ H29.2月	ウォーキング教室・ボディメイク体操講座へ参加(希望制)
H29.2月	体組成計・体力測定・血液検査などで、成果の確認

※お申込みいただいた方(抽選の場合は当選者)には詳しい日程表等をお送りします。

参加費用 無料

いのち 百彩 彩の国

健康



【問合せ・申込み】

神川町保健センター

☎ 0495-77-4041

☒ hoken@town.kamikawa.saitama.jp

### 広報担当も参加します \ (^▽^ ) /

30歳を過ぎ、お腹まわりの脂肪がぶよぶよ、ちょっとしたことで疲れやすく、健康診断の数値が年々悪化傾向なのが気になっています。この5年で体重が8kg増え、見た目は普通ですが脱ぐとすごいんです。

健康を意識する良い機会と思い、この運動に挑戦します。まずはプラス1,000歩目指してがんばります！みなさんもこの機会に参加してみたいはかがでしようか？  
結果は随時報告します！