

肝炎ウイルス検診

問 保健センター ☎48-3751

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝細胞が壊れ、肝臓の働きが悪くなる病気です。自覚症状がほとんどないまま病気が進行していき、放置すると慢性肝炎や肝硬変、肝がんになるおそれがあります。

肝炎ウイルスに感染しても、適切な健康管理と治療で病気の悪化を予防することができます。この機会に検診を受けましょう。

時 6月2日(月)～11月29日(土)

所 指定医療機関

※詳しくは問い合わせてください。

内 B型・C型肝炎検査

対 40歳以上(1986年3月31日以前生まれ)の人

※過去にB型・C型肝炎の治療や検査を受けた人は除きます。

受診方法 保健センターで受診券を受領後、予約の上指定医療機関



6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯と口の中から健康に！

問 保健センター ☎48-3751

歯は、私たちの心と体の健康を支えるために大きな役割を担っています。食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要な役割を果たしており、健康で質の高い生活を営むために欠かすことのできない要素となっています。大切な歯を守るためには、日頃からの口腔ケアが必要です。

▼歯を守るためのポイント

1 歯磨きは、食後と寝る前

「食べたら磨く」を習慣にしましょう。また、睡眠中はだ液の分泌が減るので、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前には、丁寧に歯を磨きましょう。

2 かかりつけ歯科医をもつ

自分だけでは落としきれない汚れも、専門的なケアで清潔に保つことができます。

3 定期的な歯科健診を受ける

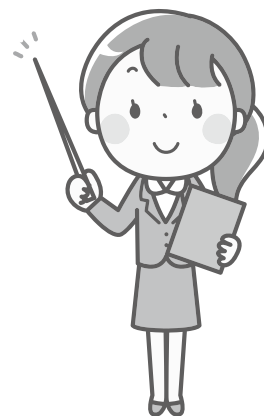
口の中のトラブルを早期に見つけ治療することは、歯と口の健康維持につながります。

4 規則正しい、食事をする

不規則な食事は、むし歯や歯周病の大きな原因です。食事の時間を決めて、間食や寝る前の食事は控えましょう。

5 ストレスをためない

ストレスは免疫力だけでなく、唾液の分泌も低下させてしまいます。質の良い睡眠や運動など、自分なりの方法で、ストレスを解消しましょう。



毎日、しっかりと歯と口の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。