

保健だより

【健康増進室1月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

●火～土…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）

●日曜日…午前9時30分～午後7時30分

●料 金…1回あたり200円（減額制度あり）

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	8日(日)	午後1時	無料
	13日(金)	午後1時	
	21日(土)	午後1時	
	27日(金)	午後6時30分	

●対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）

※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。

※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。

●定員＝各日8人（予約制）

●申し込み方法＝電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	10日(火)	午前11時	200円
	17日(火)		
	24日(火)		
	31日(火)		
ミニ 教室 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	4日(水)	午前11時	200円
	11日(水)		
	18日(水)		
	25日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	5日(木)	午前11時	200円
	12日(木)		
	19日(木)		
	26日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	6日(金)	午前11時	200円
	13日(金)		
	20日(金)		
	27日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

●対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方

●定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）

●申し込み方法＝窓口または電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）

※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。

<講習・ミニ教室申込期間>

12月8日(日)から受け付けます。（土・日・祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

①健康増進課（保健福祉センター内）☎25-2100

○相談

	日 時	会 場
移動 健康相談 (予約不要)	16日(金) 午前9時30分～11時	みらい平コミュニティセンター

○献血 ～皆さまのご協力をお願いします～

期 日	時 間	会 場
9日(金)	午前9時30分～11時30分	伊奈公民館
	午後1時30分～4時	谷和原庁舎

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

～がん対策室通信～

口腔ケアのススメ

■がん治療でも口腔ケアが重要に
口腔内の健康は、社会生活を送るためにとても重要です。素敵な笑顔を作ること、食事がおいしく食べられること、友人と楽しくおしゃべりができることなどは、口の中の健康と深く関係があります。それ以外に、実はがん治療でも大きな関わりがあります。

口腔内のトラブル、たとえば歯周病、虫歯などは、全身の健康に影響を及ぼすと考えられています。そのため、がん治療においても口腔内のケアが重要視されています。治療によって免疫が一時的に下がったときに、普段は悪さをしない細菌が活発化し、口内炎や肺炎などの合併症の原因となるこ

とがあります。このような合併症によって、体力が低下し、計画どおりに治療を進めることができず、入院生活が長期化することもあります。また、手術による全身麻酔の際、歯や歯肉がもろいこと、歯が欠けたり、抜けたりすることにもつながる可能性があります。歯が欠けたり、抜けたりすることで、食事がうまく取れなくなったり、笑顔をうまく作れなくなったり、話すことができなくなってしまうことが考えられます。

そこで、がんの治療が始まる前に虫歯の治療を済ませる、ブラッシングによって口腔の環境をきれいに保つなどのケアが今、推奨されています。そうすることで、がん

■健康フェスタで歯科相談を実施

市では12月10日(土)に開催する「健康フェスタ」で歯科医師による歯科相談を無料で行います。さまざまなご相談を面談でお受けします。入れ歯、噛み合わせ、口臭など、歯と口腔内の疑問や困りごとがある方はこの機会をご活用ください。

保健カレンダー（12月）

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	7日(水)	午後1時～2時	平成28年8月生
1歳6カ月児健診	14日(水)	午後1時～2時	平成27年5月生
2歳児歯科健診	16日(金)	午後1時～2時	平成26年11月生
3歳児健診	8日(木)	午後1時～2時	平成25年10月生
のびのび教室	1日(木)	午前10時～11時30分	平成27年11月生
プレママ教室(予約制)	2日(金)	午後1時15分～4時30分	妊娠中の方
離乳食教室(前半)	6日(火)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	20日(火)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。