

# 『健診』は健康づくりの スタートです!

～ 各種健康診査でチェック ～

## 健康せきかわ21 いきいきライフ

新年度になり、各種健康診査の時期になりました。

村でも下記日程で各種健診がスタートします。2月の健康診査調査票兼申込書で村実施の各種健診を申し込んだ方には、集落の健康づくり推進員さんを通して受診票等を配布します。自分の健康づくりに役立てるためにも忘れずに健診を受診しましょう!

健(検)診名		実施予定日	対象者	健診会場
特定健診	集団	5月22日(月)～26日(金) 7月8日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>国保加入者・後期高齢者医療保険加入者</li> <li>社会保険被扶養者(※医療保険者の指示により受け方が違います。)</li> <li>30～39歳の者</li> </ul>	村民会館
	施設	8月～平成30年1月	国保被保険者(40～74歳)	村内医療機関
胸部レントゲン検診		5月22日(月)～26日(金) 5月29日(月) 7月8日(土)	40歳以上	村内33会場
胃がん検診		6月27日(火)～7月1日(土) 7月3日(月)～8日(土)	35歳以上	村内13会場
大腸がん検診		6月27日(火)～7月1日(土) 7月3日(月)～8日(土)	40歳以上	村内13会場 役場
子宮頸がん検診	集団	6月12日(月) 6月19日(月)	20歳以上の女性で偶数年齢の方	保健センター
	施設	7月～12月		委託医療機関
乳がん検診	集団	6月12日(月) 6月19日(月)	40歳以上の女性で偶数年齢の方	保健センター
	施設	10月		村上総合病院
前立腺がん検診		5月22日(月)～26日(金) 7月8日(土)	50歳以上の男性	村民会館
肝炎ウイルス検診			40歳以上の節目年で今まで肝炎検査を受けたことがない方	

毎日をいきいきと過ごすため  
にも年に一度は健康チェック  
しましょう!!



# 子どもたちの 歯の健康を守る



2月28日に下関保育園と大島保育園の年長児を対象とした、むし歯予防教室を開催しました。

村は幼児期むし歯保有率やむし歯の本数が県内でも多い現状にあります。

そうした現状から村では、毎年園児や祖父母向けのむし歯予防教室を継続しています。園児たちは、歯科衛生士からむし歯を予防する生活習慣について講話を聞きました。また、歯を磨く姿を見てもらい、歯ブラシが正しく歯に当たる



磨き方を丁寧に指導してもらいました。

園児たちからはたくさん質問が聞かれ、歯への関心が高まった様子がうかがえました。

健康な歯を保つためには、乳幼児期からの予防的ケアや食習慣が重要です。本事業をきっかけに、各家庭での予防への習慣づけにつながればと思います。

村では今後も歯科保健の普及啓発を推進していきます。



# 健康講座

145

## 子供のスポーツと栄養

新潟県立坂町病院栄養課長 横山麻子

野球、サッカー、テニス、陸上など、自分の目標に向かいスポーツを頑張っているお子さんも多いと思います。子供たちの夢を叶えるために、応援、送迎、そして食事と家族は協力していることでしょう。目標に向かつてトレーニングを続けるには、運動、栄養、睡眠のバランスをとることが大切です。体の土台を作る大切な時期に、しっかりと食

べることです。まずは、朝食です。朝食は、運動や勉強のエネルギー源になる、体調を維持する、体温を上げるなどの役割があり、1日のリズムを整えるためにも欠かせません。次に、良いものを、良いタイミングで適量ずつ食べることも重要です。主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜や海藻類）、乳製品や果物を揃えることで良いものを摂ることができ

ます。まずはごはんをしっかりと食べるようにしてください。ごはんはエネルギー源であり蛋白質も多いです。肉や魚の良質な蛋白質を効率よく筋肉にするためにご飯はしっかりと食べましょう。

最後に、運動前後、運動中の水分補給も忘れないでください。子供達の夢を叶えるため応援していきたいですね。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111