

今年も成人歯周病検診がはじまります！ ～ 良い歯でよく食べ楽しくお話しするために、歯周病予防を～

歯周病は、糖尿病や心疾患など、全身に影響を及ぼす病気です。歯を失う原因にもなっていて、成人の8割以上が歯周病にかかっていると言われていています。成人歯周病検診を利用して、あなたの歯と健康を守りましょう！

保健センター
一色 莉穂



対 30歳（平成7年3月31日以前生まれ）～74歳（受診日年齢）の市民 ※現在、治療中の人を除く

期間 7月1日(月)～10月31日(木)

場・申 市内委託歯科医療機関（要予約）

※詳細はHPをご覧ください…▶

問 保健センター ☎ 35-1070



HP

注

- ✓ 電話で直接申し込みください。
- ✓ 市民と確認できるもの（運転免許証、健康保険証など）をお持ちください。
- ✓ 自己負担金は無料です（年1回）。

こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます。

日 7月22日(月) 9:30～11:30

定 2組程度（要予約）

￥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



一日人間ドック

がんや生活習慣病の予防・早期発見のため、年に1回受診しましょう。血液検査、がん検診、腹部エコー、心電図、視聴覚検査ほか

対 40歳以上（国保被保険者、後期高齢者医療被保険者、その他の保険加入者のうち健診を受ける機会がない人）

日 7月16日(火)、23日(火)

場 新居浜市医師会館

￥ 13,000円

申・問 新居浜市医師会

☎ 33-2641（要予約）

精神障がい者家族教室

精神障がい者が利用できる社会資源について、医療・福祉・行政の担当者と一緒に学んでみませんか？

テーマ 地域の社会資源を知ろう

対 精神障がい者の家族

日 7月9日(火) 13:30～15:30

場 保健センター 3階大会議室

￥ 無料

申・問 保健センター ☎ 35-1070

地域福祉課 ☎ 65-1237

出張健康相談

睡眠習慣からの健康について保健師などの専門職が地域に出向き、相談に応じます。買い物ついでに気軽にお立ち寄りください。相談は、保健福祉MaaS車内で行います。

日・場 7月10日(水):フレッシュバリュー沢津店駐車場、

24日(水):セブン-イレブン新居浜上原1丁目店駐車場

各 10:00～11:30

￥ 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1522



HP



保健福祉 MaaS

若い世代からの健康づくり～プレコンセプションケア～

保健センター ☎ 35-1070

プレコンセプションケアとは？

コンセプション（Conception）は受胎、つまりおなかの中に新しい命を授かることをいいます。プレコンセプションケア（Preconception care）とは、「将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと」です。

プレコンセプションケアによって、女性やカップルがより健康になること、元気な赤ちゃんを授かるチャンスを増やすこと、女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指します。

プレコン・チェックシート（女性用・男性用）を活用し、できることから始めてみましょう。



詳細はこちら▶

国立成育医療
研究センターHP

プレコンセプションケアを実践してみよう！

○適正体重をキープする

やせすぎ（BMI：18.5未満）は、貧血や将来の骨粗しょう症の原因となり、無月経や月経不順、流産、早産、低出生体重児のリスクを高めます。太りすぎ（BMI：25以上）も不妊や妊娠糖尿病につながります。

⇒今のあなたのBMIを計算してみましょう

[BMI (Body Mass Index) =
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)]

○栄養バランスを整える

意識して取りたい栄養素

タンパク質：筋肉、髪、爪、臓器など体全体をつくる

鉄分：赤血球の材料、全身に酸素を運ぶ

カルシウム：丈夫な骨や歯をつくる

○体を動かす

1週間あたり150分程度、少し息がはずむくらいの運動が目安とされています。

○たばこを遠ざける

たばこは、がんや心臓病など多くの病気を引き起こすだけでなく、男女ともに不妊のリスクを高めます。妊娠中の喫煙・受動喫煙は、流産、早産、死産、低体重を引き起こす可能性があります。出生後も乳幼児突然死症候群のリスク要因となります。

○その他

アルコールを控える、ストレスをため込まない、感染症を予防する、**生活習慣病の予防**のために健康診査やがん検診を受ける。

プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能な年齢の女性にとって大切なケアです。

自分を管理して健康な生活習慣を身に付けること、それは単に健康を維持するだけではなく、よりすてきな人生を送ることにつながるはずです。



生活習慣病やがんは、自覚症状がない段階で早期発見・早期治療を行うことで重症化を予防できます。自覚症状がなくても、会社や市で実施している健康診断を一年に一回、定期的に受けましょう。



市HP