

むし歯のなかったお子さんが表彰されました！

☆ 歯ピカ表彰式 ☆



やったね！ピカピカの歯

町では、3歳児健診でむし歯のなかったお子さんを毎年表彰しています。今年は9月1日に「歯ピカ表彰式」を行い、平成23年度の健診でむし歯のなかったお子さんに、賞状と記念品が贈られました。弟子屈町の子どもたちのむし歯は年々減ってきていますが、全道や全国平均と比較するとまだまだ多いのが現状です。また、むし歯が全くない子が

いる一方で、むし歯が何本もある子がいるという課題があります。町では、1歳6カ月児健診と3歳児健診で歯科健診を行っているほか、9・10カ月児相談で歯科指導を行っています。また、毎月の乳幼児健診時(午前中)には、希望者にフッ素の塗布も行っていきます。

中学生までに生えそろう歯は、一生の宝物です。小さいころから歯によい生活習慣を身につけて、大切にしましょう。

□問い合わせ先／役場保健福祉課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。

大切な家を守るお手伝い

住宅の簡易耐震診断・耐震改修費補助金

既存住宅の耐震化の促進を図り、地震発生時の住宅の倒壊などによる被害を軽減することを目的に、住宅の簡易耐震診断と耐震改修費用の助成を行っています。対象は、町内の既存住宅(居住用で昭和56年5月31日以前に着工された住宅)です。

▶耐震診断／既存住宅の地震に対する安全性について、図面と申し込みされた方からの聞き取りによって診断します。診断料は無料です。

▶耐震改修費の補助／耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断された既存住宅の耐震改修工事を行う方に対し、その費用の一部を補助します。詳しい要件や手続き、補助額などについては、お問い合わせください。

▶申込期間／12月28日(金)まで。

住宅ローンの利子補給

住宅建築や定住の促進、地域の振興を図ることを目的に、住宅の新築などを行うために金融機関から融資を受けた方に対し、支払利子の一部を助成しています。対象は、町民の方や町外から移住されてくる方で、町内の業者を利用して住宅の新築・増築・改築・リフォームなどを行い、町の指定する金融機関から融資を受ける方です。

自分の住宅を持ちたい、子どもが成長し手狭になってきた住宅を増築したい、老朽化してきた住宅をリフォームしたいなど、さまざまなケースがあるかと思えます。検討されている方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。詳しい要件や手続き、補助額などについては、お問い合わせください。

住宅相談窓口

下記のとおり「住宅相談窓口」を開設しています。

- これから住宅を建てたい
 - 現在お住まいの住宅建て替えやリフォームなどのアドバイス
 - 住宅建築資金利子補給制度のご案内
- など、有資格者がさまざまな相談に応じます。

また、近年、悪質なりフォーム業者による被害が相次いでいると報道されています。大切な財産を守るため、また被害に遭わないためにも、ぜひ住宅相談窓口をご利用ください。

▶受付時間／8時45分～17時30分(土・日曜日、祝日を除く)

▶開設場所／役場庁舎 中2階 住宅相談室

※建築担当者が不在の場合もありますので、事前に電話などでご連絡ください。日程の調整を図り、対応します。

問い合わせ先／役場建設課建設係・都市計画建築指導係 ☎ 4 8 2 - 2 9 4 1 (課直通)



まつまる みずな 松丸 瑞奈 ちゃん



たなか ゆうや 田中 悠也 ちゃん

自分の体は自分で作る



今月の保健師 丹羽 真弓 さん

「16人に1人が一生に一度は発病する」というがんがあります。そんなに多いが、んって何か分かりますか？

▼最近の乳がんの動向

乳がんは日本人女性にもっとも多く見られるがんです。

数年前までは20人に1人といわれていましたが、最近のデータでは「16人に1人が一生に一度は発病する」といわれています。増加傾向に歯止めがかかりません。亡くなる方も年に1万人を超え、増え続けています。

乳がんは30代後半から増え始め、40代後半から60代に最も多くなります。若い世代から発症するのが特徴です。平成23年度に町で実施した検診でも、3人の方に乳がんが発見されました。(60代2人、70代1人) がんの大きさが2センチ以下で、転移が見られない場合が早期といわれ、早期発見できれば9割以上の人が治ると期待されています。

▼乳がんの早期発見のために

●乳がん検診を受けましょう

国の指針では、40歳以上の方を対象に、2年に1回、マンモグラフィと視触診、問

診と定めています。町でもそれに準じて、2年に1回の乳がん検診を自己負担1千円です。実施している、毎年200人前後の利用があります。(今年度の助成は偶数月生まれの方です)

●無料クーポン券の利用を

無料クーポン券の発行は、乳がん・子宮がん検診の普及を図る目的で、21年度から5年計画で実施している事業です。

今年度は、前年度年齢で40・45・50・55・60歳の方に、4月の時点で個別に乳がん検診の無料クーポン券を送付していますので、ぜひご利用ください。

ちなみに、クーポン券の利用率は年25%程度にとどまっています。

●そしてセルフチェック

40代など乳腺の活動が活発な若い女性の場合、マンモグラフィでは乳がんを見つけない、超音波を勧める施設もあります。

それよりも何よりも、乳がんは唯一、自己検診が可能ながんです。手軽にできるので、ぜひ習慣にしましょう。

○乳がんのセルフチェック

乳がんは多くの場合、乳房の中に硬くて痛みのない小さなしこりができます。毎月、生理が始まって1週間後くらい、閉経後は日を決めて、しこりができていないかセルフチェックしてください。

- ①両腕を下げたとき、そして上げたとき、乳房のどこかにくぼみ、ひきつれ、へこみ、たれはないか、前・横・斜めを鏡に映してよく見ましょう。
- ②あおむけに寝て、乳房が垂れず胸の上に

平均に広がるように、背中に座布団を敷きます。片方ずつ、反対側の指の腹で軽く圧迫して、満遍なく触れてみます。乳房を指先でつまむようにすると、異常がなくてもしこりのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

③起き上がり、左右の乳首を軽くつまみ、乳を絞り出すようにして、血のような異常な液が出ないか調べます。

自分でちゃんとできていないか、どんなものか不安かもしれません。乳がん検診の医師の触診をきっかけに、セルフチェックを習慣化してみてください。

▼乳がん特に注意してほしい方

- ①家族(祖母・母・姉妹)が乳がんにかかったことがある。
- ②乳腺疾患になったことがある。
- ③高齢初産(30歳以上)、または出産歴がない。
- ④初潮が早く(11歳以下)閉経が遅い(55歳以上)
- ⑤閉経後の肥満
- ⑥長期間(10年以上)ホルモン補充療法(更年期障害の治療)を受けている。

▼今後の検診スケジュール

12月4日(火)・5日(水)に福祉センターで、乳がん・子宮がん検診を予定しています。また、釧路がん検診センターでは通年、各種個別検診を実施しています。対象者には助成がありますので、お気軽にお問い合わせください。

□問い合わせ先／役場保健福祉課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。