

## 塩谷郡市医師会 市民公開講座のお知らせ

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら  
塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。  
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

### 胃がん撲滅のために

日本人の4人に1人はがんで亡くなります。最近でこそ、がん死の1位は肺がんですが、日本人にとって今でもがんといえば胃がんを真っ先に連想するくらい多い病気です。そのため日本人の医学者はその早期発見と治療法の研究に心血を注いできました。その結果、バリウムという造影剤を用いたX線による胃透視法が確立され、検診も普及しました。さらに、胃カメラの開発により早期胃がんの発見率も飛躍的に向上しました。また、胃がんの原因が大部分ピロリ菌という細菌だとわかり、ピロリ菌を除菌することで胃がんになる危険性を低下させることもできるようになりました。

塩谷郡市医師会では2市2町に申し入れて平成26年から胃がんリスク検診（ABC検診とも呼ばれる）を始めました。この検診は血液検査でピロリ菌の有無と胃粘膜から分泌されるペプシノゲンを調べることにより胃がんになりやすいかどうかを知ることができ、生涯に1度行うだけで済みます。検診の結果により、ピロリ菌の

塩谷郡市医師会会長 岡 一雄（さくら市）

除菌を行う必要があるか、胃カメラ検査が必要かどうかを判断します。この胃がんリスク検診によって従来の胃バリウム検診で見落とされていた早期胃がんが何例も発見されています。

胃がんは早期で発見可能な代表的ながんの1つであり、早期発見すれば確実に治癒できます。しかしまだまだ検診を受ける人は決して多くありません。胃がんを早期発見し胃がんで命を落とさないために、より多くの方に胃がんリスク検診を受けていただきたいと思います。

今年の塩谷郡市医師会主催の市民公開講座のテーマは「胃がんの原因は99%ピロリ菌だった!!」。さくら市氏家公民館で来る10月14日（日）午後1時から開催します。さくら市の黒須病院の手塚幹雄院長が司会を務め、根本医院の根本祐太院長と花塚クリニックの花塚和伸院長が胃がんと胃がんリスク検診についてわかりやすく解説します。ぜひ多くの方のご来場をお待ちしております。

## 矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その60

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

前回（6月号）の続きです。小学校で学校保健委員会の4～6年生に行った歯に関する〇×クイズについて、ご紹介します。

Q9：同じ人の口の中でも、虫歯のできやすい歯とできにくい歯がある。

A9：〇  
虫歯になりやすいところは歯ブラシが届きにくいところです。プラークが虫歯の原因ですからプラークをとりきれていないところは虫歯になるリスクは高くなりますよね。そのため、歯と歯のあいだ、歯の溝、歯と歯ぐきの境目が虫歯になりやすい場所になるのです。  
それ以外に、唾液が虫歯の進行に関係しています。唾液が流れることによって、虫歯の進行をふせげるのです。逆にいえば、唾液が流れにくいところが虫歯になりやすいところになります。そのため、ドライマウス、口呼吸、おくすりの副作用、ストレス、疲れなどお口の乾く時は、お口の健康が乱れる時なので注意してください。

Q10：力いっぱいこすると、歯の汚れはよくおちる。

A10：×  
この質問は9割の子供たちが間違っていました。  
毎食後、歯ブラシでとってもらいたい汚れとはプラークです。プラークが虫歯菌のかたまりだと思ってもいいです。ついたばかりのプラークは歯ブラシでやさしくあてるだけでとれます。歯ブラシを力いっぱいこすると歯や歯ぐきを傷つけてしまったり、歯ブラシの毛がねてしまい逆にうまく汚れがとれなくなってしまいます。特に虫歯になりやすい場所の歯と歯のあいだ、歯の溝、歯と歯ぐきのさかいは歯ブラシの毛がねてしまうとうまく汚れがとれません。  
歯ブラシの換えどきはブラシがねてしまった時だと思って交換してください。力をいれすぎると歯や歯ぐきに傷がつくし、歯ブラシもすぐダメになるしあまり良い事がないですね。

歯みがきは毎日することです。どうせするのなら、将来の自分のためになったほうがいいと思います。  
\*次回の歯のはなしは、広報12月号に掲載予定です。

## シルバー人材センターの会員を募集します！

（特に女性会員）

※室内清掃のできる方

条件／健康で働く意欲のある60歳以上の方



申込・問い合わせ／矢板市シルバー人材センター ☎（43）6660

## 10月の集団健康診査日程

500  
やいた健康ポイント

※市ホームページ（トップページ＞組織でさがす＞健康増進課＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。  
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

～新規申し込み受付中!!～

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
3日（水）	8：00～10：30	文化会館小ホール	○	○	
9日（火）	8：30～10：30	勤労青少年ホーム	○		
22日（月）			○		

## 後期高齢者健康診査を受けましたか？

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合わせください。

対象／  
後期高齢者医療被保険者  
料金／無料  
そのほか／  
・がん検診は、集団健診でのみ実施します。  
・後期高齢者健康診査は、集団健診、個別検診のどちらかで受診してください。（両方は受診できません。）  
・今年度75歳になる方で、医療機関での個別検診を希望される場合は、誕生日以降に受診してください。

	集団健診	個別検診
場所	集団健診会場	市内の医療機関
期間	5～11月	5月～翌年3月 (医療機関により異なります)

## 国民年金 国民年金保険料の後納制度が終了します

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311  
矢板市市民課 ☎（43）1117  
FAX（43）5962

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった

の方が年金受給資格を得られたりする場合があります。後納制度を利用するためには、「国民年金後納保険料納付申込書」の提出が必要です。ご希望の方は、9月28日（金）までに大田原年金事務所でお申し込みの手続きをお願いします。

## マイナンバー カード交付に「事前予約」をご利用ください

問い合わせ／市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時（毎週月曜日の17：15～19：00 ※月曜日が休みの場合は翌日）のマイナンバーカード交付に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード交付を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。  
※通常の業務時間帯（8：30～17：15）は予約不要です。交付には20分程度かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。