

令和 8 年度

# 小坂町 検診のしおり

## 保存版

健康診査について.....	3ページ
がん検診について.....	4～ 7ページ
日程・会場について.....	8～10ページ
歯周病検診について.....	11ページ

## 小坂町



小坂町のみなさんへ

「まだ大丈夫」「忙しいからまた今度」そう思って健(検)診を受けていない方も多いのではないのでしょうか。しかし、生活習慣病やがんなどの病気は自覚症状がないまま進むことがあります。

健(検)診は、症状が出る前に身体の変化に気づくための大切な機会です。  
年に1回の健(検)診が、将来の健康を守ります。会場でお待ちしています。

まるねっとより

## New 19～39歳の国保加入者の健診がスタート

これまで国保加入者の健診は40歳以上としておりましたが、令和8年度より年齢を拡大し、19～39歳の方も無料で健診を受けられます。ぜひご利用ください。詳細は、[3ページ](#)をご確認ください。

## 1 症状がないから大丈夫？ 潜む生活習慣病のリスク

### 高血圧症で治療中・高血圧症の予備軍が多い

小坂町国保加入者の31.4%が高血圧症の治療をしており、秋田県内では4番目に高い割合となっています。特定健診受診結果からも、血圧を指摘された方は36.0%と、こちらも県内では2番目に高い割合となっています。小坂町は予備軍を含めると、血圧が高い方が多くいることが予想されます。

### しょっぱい食事と飲酒の習慣化

#### 運動習慣がない人が多数

小坂町では令和6年度より特定健診にて「推定1日食塩摂取量」を検査しています。令和7年度の平均値は9.9gと、国が示している目標値を上回る結果となりました。2年連続で検査し、国の目標値より高い値の方で前年度と比較して、推定1日食塩摂取量の値が同量または増加したのは50.4%と半数を占めていました。濃い味付けが習慣化していることが考えられます。

また、一日当たり2合以上飲酒している方の割合は、23.5%と県内では2番目に高い割合となっています。運動習慣についても70.6%の方が「ない」と答えており、生活習慣病を誘発するリスクを持つ方が多くいることが予測されます。

健康診査ではあらゆる病気の兆候を見つけることができます。小坂町保健センターでは受診後の健康づくりのサポートもしていますので、ぜひ健診をご活用ください。

出典 秋田県国民健康保険団体連合会「令和6年度 データマップ～データヘルス編～」(令和7年12月)  
健康づくりのための身体活動基準 指針の改訂に関する検討会「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(令和6年1月)  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版  
厚生労働省「健康日本21」

**■推定一日食塩摂取量の結果**

<b>推定1日食塩摂取量</b> 小坂町の平均値 令和7年度 <b>9.9g</b> (受診者164人)	<b>1日の食塩摂取目標値</b> 男性7.5g未満 女性6.5g未満
---	---

およそ**3gの減塩**を目指しましょう！  
しょうゆ 大さじ1杯分

**■飲酒量の目安**  
適量とされる1日の飲酒量の目安は純アルコールで **20g**  
**〈純アルコール20gの目安〉**

種類	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ
度数	5%	15%	43%	25%	12%	7%
量	500ml	180ml	60ml	100ml	120ml×2杯	350ml

※年齢や性別、体質などによって飲酒による影響が異なります。

**■身体活動・運動の目安**

対象者	身体活動	座位行動
高齢者	身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約 <b>6,000歩</b> 以上)	座りっぱなしの時間が <b>長くなり過ぎないように注意する</b>
成人	身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約 <b>8,000歩</b> 以上)	(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)

## 健康診査について

	特定健診 (国保加入者)	後期高齢者健診 (後期高齢者医療保険加入者)	一般健診 (生活保護世帯)
19～39歳	○	×	×
40～49歳	○	×	○
50～59歳	○	×	○
60～69歳	○	×	○
70～74歳	○	×	○
75歳以上	×	○	○
料 金	無料	無料	無料

検査内容

診察・問診

身体計測

血圧測定

血液検査

心電図検査

尿検査

※医師の判断により、眼底検査等を追加する場合があります。

受診方法

**[町内会場での健康診査]**  
日程・会場は [8ページ](#)へ

**[医療機関での健康診査]**実施期間7月1日(水)～12月31日(木)  
※40歳以上の国保加入者・後期高齢者医療保険加入者に限ります。  
※**要予約**(実施期間内に直接医療機関へご予約ください。)

医療機関名	電話番号
小坂町診療所	0186-29-5500
大里医院	0186-22-1251
大湯リハビリ温泉病院	0186-37-3511
かづの厚生病院	0186-30-1410
鹿角中央病院	0186-23-4131
かづのファミリークリニック	0186-22-6080
なかの消化器内科クリニック	0186-22-7335
長橋内科胃腸科医院	0186-23-7612
福永医院	0186-35-3117
本田内科胃腸科医院	0186-35-3002
三ヶ田内科循環器科医院	0186-31-1231

持ち物

受診券、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳  
 ※**[町内会場での健康診査]**を受診する方は、受診の少し前に採尿し、専用容器に入れてご持参ください。  
 ※これまで特定健診対象者には、採尿容器を2本配布していましたが、今年度より1本で検査可能となりました。

注意事項

- 午前中に受診する方は、朝食を食べずに受診してください。
- 午後から受診する方は、朝食は軽めにすませ、昼食を食べずに受診してください。
- [医療機関での健康診査]**では、医療機関によっては検査できない項目もあります。
- 19～39歳の方と生活保護世帯の方は[町内会場での健康診査]に限ります。**

協会けんぽ等加入者

- [町内会場での健康診査]**を希望する方は、加入している医療保険者が発行する**特定健診受診券とマイナ保険証**を必ずご持参ください。特定健診受診券は勤務先へお問い合わせください。
- 検査内容が異なることや、自己負担の発生する場合がありますのでご了承ください。

# がん検診について

	肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診 ※いずれかをお選びください	
	胸部X線検査	便潜血検査	バリウム	内視鏡検査
20～39歳	×	×	×	×
40～49歳	○	○	○	×
50～59歳	○	○	○	○
60～69歳	○	○	○	○
70～74歳	○	○	○	○
75歳以上	○	○	○	×
料 金	400円 60歳以上 <b>無料</b>	500円 50～59歳・75歳以上 <b>無料</b>	500円 50～59歳・75歳以上 <b>無料</b>	4,000円 50～59歳 <b>無料</b>
対象条件				2年に1回
申込み	不要	不要	不要	<b>要予約</b>

## 胃がん検診(内視鏡検査)の予約方法

1 小坂町保健センターへ電話で申込み ■ 電話 0186-29-3926 (土日祝日をのぞく)

〈第1弾受付〉 5月25日(月)～6月5日(月)  
 〈第2弾受付〉 7月13日(月)～7月24日(金)  
 〈第3弾受付〉 9月14日(月)～9月30日(水)

2 小坂町保健センターから、胃内視鏡検査用の受診券、同意書などが送付されます\*

※(2～3週間程かかります)

3 医療機関へ電話予約

受診期間 7月1日(水)～12月31日(木)

医療機関名	電話番号	備考欄
小坂町診療所	0186-29-5500	
鹿角中央病院	0186-23-4131	
大湯リハビリ温泉病院	0186-37-3511	
なかの消化器内科クリニック	0186-22-7335	
大館市立総合病院	0186-42-5370	9月から実施。
北秋田市民病院	0182-62-7010	

※県内指定医療機関で受診することができます。

※医療機関によって受診期間が異なることがあります。予約の際にご確認ください。

4 受診する

〈持ち物〉 胃内視鏡検査用の受診券、受診票、同意書、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳

肝炎ウイルス検診 血液検査(B・C型肝炎)	前立腺がん検診 血液検査(PSA値)	骨粗しょう症検診 手首X線検査	乳がん検診 マンモグラフィ	子宮がん検診 細胞診・超音波検査
×	×	○	×	○
41・46歳のみ	×	○	○	○
51・56歳のみ	○	○	○	○
61・66歳のみ	○	○	○	○
×	○	○	○	○
×	○	○	○	○
<b>無料</b>	1,000円 50・55・60・65・70歳 <b>無料</b>	2,000円 40・45・50・55・60・65・70歳 <b>半額</b>	1,000円 40～49歳・75歳以上 <b>無料</b>	1,500円 20～39歳・75歳以上 <b>無料</b>
過去に受けていない方		女性のみ	2年に1回	2年に1回 20～39歳は毎年可
不要	不要	<b>要予約</b> <a href="#">10ページへ</a>		

## 注意事項

- 年齢は年度年齢を表しています。
- 生活保護世帯の方は、前立腺がん検診と骨粗しょう症検診をのぞき、がん検診の料金は無料です。
- 各診療分野について、治療中または経過観察の方は、検診の対象外となります。自覚症状がある方は検診を待たずに、医療機関を受診してください。
- 職場でがん検診を年1回以上受けている方は、職場での検診を続けてください。
- 検診によってはからだに負担を与えます。安全に実施できないと判断した場合には、検診をお断りすることもあります。
- 肺がん検診で該当者に行っていた喀痰細胞診は、ガイドラインの変更に伴い廃止になりました。喀痰に血が混じるなどの異常がみられる場合は、速やかに医療機関を受診してください。
- 多数の方を対象とする検診では、精度に限界があります。がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけれない場合もあります。
- 要精密検査の対象となった方には、紹介状が発行されます。紹介状を持ち、必ず精密検査を受けてください。

# がん検診について

## 注意事項

### 肺がん検診

- 無地のシャツを着用してください。湿布薬、ボタン、エレキバン、ブラジャー、カップ付きインナー、ボディスーツ、ネックレス等はつけしないでください。

#### ■ 以下の方は検査を受けることはできません。

- × 妊娠している方、妊娠の可能性のある方

### 大腸がん検診

- 黄色い封筒の裏面にある問診票を記入してください。
- 検診日の3～4日以内の便を2日分とり、冷蔵庫か冷暗所で保存してください。
- 保健センターにて採便容器を配布していますので、希望する方はご連絡ください。期限切れの容器は、使用しないでください。

### 胃がん検診(バリウム検査)

- 検診前日の夜9時以降は食事をとらないでください。
- 検診当日は、朝食・煙草等は一切口にしないでください。
- お薬(血圧や心臓など)は、検査開始まで2時間以上あけて200ml以内の水でお飲みください。
- 厚めのトレーナー、ラメ及びプリント入りの服装は避けていただき、湿布薬、ボタン、エレキバン、ブラジャー、カップ付きインナー、ボディスーツ、ネックレス等はつけしないでください。

#### ■ 以下の方は検査を受けることはできません。

- × 妊娠している方、妊娠の可能性のある方
- × 以前バリウムを飲んで具合が悪くなったことがある方
- × 以前バリウムを飲んでアレルギー症状が出たことがある方
- × のどの病気や手術をしたことがある方
- × 耳の聴こえない方
- × 起立困難な方、また検査台での体位変換が困難な方
- × 体重が130kg以上の方
- × 検査当日まで1週間以上排便がない方
- × 検診当日、インスリンや血糖降下剤を服用した方(ただしインスリンポンプ使用の方は受診可能です)
- × 肺切除、酸素吸入療法(COPDなどで酸素ボンベ使用中)をしている方

### 骨粗しょう症検診

- 手首で測定をしますので、腕時計、ブレスレット等はつけしないでください。

#### ■ 以下の方は検査を受けることはできません

- × 妊娠している方、妊娠の可能性のある方

### 子宮がん検診

- 年度年齢40歳以上の方は2年に一度、20～30歳代の方は毎年受診できます。
- スカートを着用ください。
- 月経中は正しい検査結果が得られない事もありますので、受診をおすすめできません。

### 乳がん検診

- 2年に一度の検診で、年度年齢40～49歳は2方向、50歳以上は1方向の撮影をします。
- バスタオルをお持ちください。
- 月経前や授乳中の方は乳腺が発達しているため、正しい評価ができない場合もあります。

#### ■ 以下の方は検査を受けることはできません

- × 妊娠している方、妊娠の可能性のある方
- × シェント施行者及びCVポート留置者
- × ペースメーカー装着者
- × 豊胸術実施者

## 2 健康だより 症状がない今こそ受けてほしいがん検診

日本人の約2人に1人が、生涯のうちにがんになるといわれています。小坂町も例外ではなく、死因の1位になっています。

しかし、がんは早い段階で見つければ、治療できる可能性が高くなります。早期のがんは自覚症状がほとんどありません。体調に変化を感じてからでは、病気が進んでいる場合があります。

がん検診は、症状がないうちにがんを見つけるための大切な機会です。定期的に検診を受けることで、早期発見・早期治療につながります。

ご自身やご家族の健康のために、ぜひがん検診を受けましょう。

# 日程・会場について

## 平日・休日検診

健康診査(特定健診、後期高齢者健診、一般健診)、がん検診等(肺・大腸・肝炎・前立腺)  
 ※ 6月5日(金)は上記に加えて**胃がん検診**も実施  
 ※ 9月12日(土)は上記に加えて**胃がん検診**・**乳がん検診**も実施  
 ※ 対象地区以外でも受診可能です。ご都合に合わせて受診してください。

日にち	受付時間	会場	対象地区 (下線地区は送迎します)
6月1日(月)	9:30~10:00	向陽体育館	東渡ノ羽、西渡ノ羽、向陽、若葉町、成森、尾樽部、一本杉、銀山町、山手、重兵衛、寺の沢、栗平
	13:00~13:30	向陽体育館	栄町、新町、永楽町、 <u>北あけぼの</u> 、 <u>南あけぼの</u> 、 <u>鳥越</u> 、 <u>鵜</u> 、長沢、藤原、花園町
6月2日(火)	9:30~10:00	向陽体育館	けやき宿舎、蛭、 <u>さくらんぼ団地</u> 、 <u>岩沢</u> 、上小坂、 <u>下小坂</u> 、 <u>中小坂</u>
	13:00~13:30	向陽体育館	矢柄平、細越、細前田、古苦竹、川通り、 <u>大生手</u> 、 <u>藤倉団地</u> 、 <u>上川原</u>
6月3日(水)	13:00~13:30	大川岱自治会館	大川岱、 <u>休平</u>
6月4日(木)	11:30~12:00	七滝公民館	荒川、万谷下、 <u>万谷上</u> 、 <u>北つつじ平</u> 、 <u>南つつじ平</u> 、 <u>道作</u> 、 <u>牛馬長根</u> 、 <u>狐崎</u> 、 <u>大地</u>
6月5日(金)	8:00~ 9:00	川上公民館	全地区、濁川、 <u>野口</u> 、 <u>砂子沢</u> 、 <u>余路米</u>
9月12日(土)	6:50~ 8:00 (乳がん検診の受付時間) 8:15~9:00	向陽体育館	全地区

## 胃がん検診(バリウム検査)

※ 6月11日(木)は**大腸がん検診**も実施(バリウム検査後3日間の便は検査不可)  
 ※ 対象地区以外でも受診可能です。ご都合に合わせて受診してください。

日にち	受付時間	会場	対象地区 (下線地区は送迎します)
6月9日(火)	6:00~ 7:00	七滝公民館	荒川、万谷下、万谷上、北つつじ平、南つつじ平、道作、牛馬長根、狐崎、大地
6月10日(水)	6:00~ 7:00	小坂町役場	けやき宿舎、蛭、さくらんぼ団地、岩沢、上小坂、下小坂、中小坂、矢柄平、細越、細前田、古苦竹、川通り、大生手、藤倉団地、上川原、栗平、寺の沢、重兵衛
6月11日(木)	6:00~ 8:00	小坂町役場	東渡ノ羽、西渡ノ羽、向陽、若葉町、成森、尾樽部、一本杉、栄町、新町、永楽町、北あけぼの、南あけぼの、鳥越、鵜、長沢、藤原、銀山町、山手、花園町、 <u>大川岱</u> 、 <u>休平</u>

## 胃がん検診の送迎について

ご希望の方は、**6月3日(水)まで**に小坂町保健センターへお申込みください。

■ 電話 0186-29-3926 (土日祝日をのぞく)

※帰りは利用者全員の検診終了後に発車します。

### 6月11日(木) 小坂町役場 行

道の駅和田湖 前	6:30 発
↓	
会場	7:30 着

## 平日検診の送迎について

定刻の時間に遅れないようにお集まりください。帰りは利用者全員の検診終了後に発車します。

### 6月1日(月) 向陽体育館 行

鵜生活総合センター 前	12:30 発
↓	
鳥越自治会館 前	12:35 発
↓	
あけぼのバス停 前	12:40 発
↓	
会場	12:50 着

### 6月2日(火) 向陽体育館 行

さくらんぼ自治会館 前	9:00 発	上川原自治会館 前	12:30 発
↓		↓	
岩沢自治会館 前	9:05 発	大生手バス停(小坂行き) 前	12:35 発
↓		↓	
鏡得寺 前	9:08 発	藤倉団地自治会館 前	12:40 発
↓		↓	
中下小坂自治会館 前	9:10 発	会場	12:50 着
↓			
会場	9:20 着		

### 6月3日(水) 大川岱自治会館 行

休平自治会館 前	12:30 発
↓	
会場	13:00 着

### 6月4日(木) 七滝公民館 行

雨池入口 前	11:00 発	大地会館 前	11:30 発
↓		↓	
牛馬長根掲示板 前	11:03 発	会場	11:40 着
↓			
狐崎サブ集荷所 前	11:05 発		
↓			
道作ゴミ集積所 前	11:08 発		
↓			
七滝活性化拠点センター 前	11:10 発		
↓			
会場	11:15 着		

### 6月5日(金) 川上公民館 行

砂子沢自治会館 前	7:30 発	野口コミュニティセンター 前	7:50 発
↓		↓	
余路米自治会館 前	7:35 発	若木立墓地 前	8:00 発
↓		↓	
会場	7:40 着	相内入口 前	8:05 発
		↓	
		野口入口 前	8:10 発
		↓	
		会場	8:15 着

## 日程・会場について

**女性検診** 骨粗しょう症検診、子宮がん検診、乳がん検診

### ●町内会場

日にち	受付時間	会場	骨粗しょう症検診	子宮がん検診	乳がん検診
6月24日(水)	12:00~13:00 (骨粗しょう症検診の受付時間) 12:00~14:00	向陽体育館	○	○	○ 定員30名
	17:00~18:00		○	×	○ 定員30名
9月12日(土)	8:15~ 9:00	向陽体育館	×	×	○ 定員50名
9月16日(水)	12:00~13:00	向陽体育館	×	○	○ 定員50名

### 町内会場の予約方法

#### 1 小坂町保健センターへ電話または Web で申込む

〈予約受付〉 5月25日(月)~ ※各日程の1週間前まで(定員になり次第終了)

■電話 0186-29-3926 (土日祝日をのぞく)

■Web 右記の二次元コード



#### 2 受診する

〈持ち物〉 受診券、統一受診券\*、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳、バスタオル、スカート ※20~39歳の方

### ●かづの厚生病院(40歳以上限定)

日にち	受付時間	子宮がん検診	乳がん検診	日にち	受付時間	子宮がん検診	乳がん検診
9月28日(月)	7:50~8:00	○	○	10月7日(水)	7:50~8:00	○	○
9月29日(火)	7:50~8:00	×	○	10月8日(木)	7:50~8:00	○	○
9月30日(水)	7:50~8:00	○	○	10月9日(金)	8:50~9:00	○	○
10月1日(木)	7:50~8:00	○	○	10月13日(火)	7:50~8:00	×	○
10月2日(金)	8:50~9:00	○	○	10月14日(水)	7:50~8:00	○	○
10月5日(月)	7:50~8:00	×	○	10月15日(木)	7:50~8:00	○	○
10月6日(火)	7:50~8:00	×	○	10月16日(金)	8:50~9:00	○	○

### かづの厚生病院の予約方法

#### 1 小坂町保健センターへ電話または Web で申込む

〈予約受付〉 5月25日(月)~ 8月30日(日) ※定員になり次第終了

■電話 0186-29-3926 (土日祝日をのぞく)

■Web 右記の二次元コード



#### 2 小坂町保健センターから、かづの厚生病院用の受診票などが送付されます

#### 3 受診する

〈持ち物〉 かづの厚生病院用の受診票、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳、バスタオル、スカート

### ●県内医療機関(20~39歳限定)

実施期間 6月1日(月)~令和9年1月31日(日) ※要予約(実施期間内に直接医療機関へご予約ください。)

医療機関名	電話番号
いけがみレディースクリニック	0186-30-0111
石塚医院	0186-42-2020

〈持ち物〉 受診券、統一受診券、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳

## 歯周病検診について

対象者	年度年齢20・30・40・50・60・70歳																												
料金	<b>無料</b> ※精密検査になった場合の費用は自己負担となります。																												
検査内容	問診、口腔内診査(現在歯の状況、喪失歯の状況、歯周組織の状況など)、保健指導																												
受診方法	実施期間 6月1日(月)~令和9年3月31日(水) ※要予約(実施期間内に直接医療機関へご予約ください。)																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>医療機関名</th> <th>電話番号</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>谷本歯科クリニック</td> <td>0186-29-3200</td> </tr> <tr> <td>小坂町立歯科診療所</td> <td>0186-29-5254</td> </tr> <tr> <td>小野寺歯科クリニック</td> <td>0186-35-2771</td> </tr> <tr> <td>ちやこ歯科クリニック</td> <td>0186-35-2110</td> </tr> <tr> <td>八幡歯科医院</td> <td>0186-35-2858</td> </tr> <tr> <td>なら歯科医院</td> <td>0186-22-7337</td> </tr> <tr> <td>かづの大湯歯科診療所</td> <td>0186-37-4555</td> </tr> <tr> <td>あんどう歯科医院</td> <td>0186-23-3927</td> </tr> <tr> <td>オーラルクリニックかづの</td> <td>0186-25-8615</td> </tr> <tr> <td>鹿角中央病院</td> <td>0186-23-4131</td> </tr> <tr> <td>昆歯科医院</td> <td>0186-22-0272</td> </tr> <tr> <td>花のまち歯科医院</td> <td>0186-23-6408</td> </tr> <tr> <td>折戸歯科医院</td> <td>0186-23-6600</td> </tr> </tbody> </table>	医療機関名	電話番号	谷本歯科クリニック	0186-29-3200	小坂町立歯科診療所	0186-29-5254	小野寺歯科クリニック	0186-35-2771	ちやこ歯科クリニック	0186-35-2110	八幡歯科医院	0186-35-2858	なら歯科医院	0186-22-7337	かづの大湯歯科診療所	0186-37-4555	あんどう歯科医院	0186-23-3927	オーラルクリニックかづの	0186-25-8615	鹿角中央病院	0186-23-4131	昆歯科医院	0186-22-0272	花のまち歯科医院	0186-23-6408	折戸歯科医院	0186-23-6600
医療機関名	電話番号																												
谷本歯科クリニック	0186-29-3200																												
小坂町立歯科診療所	0186-29-5254																												
小野寺歯科クリニック	0186-35-2771																												
ちやこ歯科クリニック	0186-35-2110																												
八幡歯科医院	0186-35-2858																												
なら歯科医院	0186-22-7337																												
かづの大湯歯科診療所	0186-37-4555																												
あんどう歯科医院	0186-23-3927																												
オーラルクリニックかづの	0186-25-8615																												
鹿角中央病院	0186-23-4131																												
昆歯科医院	0186-22-0272																												
花のまち歯科医院	0186-23-6408																												
折戸歯科医院	0186-23-6600																												
持ち物	問診票、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳																												
注意事項	現在、治療中の方は対象外となります。検診をご遠慮ください。																												

### 3 歯周病は歯だけじゃない 歯周病と全身の健康

歯ぐきから血が出る、口の中がねばつく、口臭が気になる…。こうした症状は、歯周病のサインかもしれません。歯周病は、歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊されていく病気であり、日本人が歯を失う原因の第1位は「歯周病」となっています。

歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、糖尿病や心臓病など全身の健康にも関係するといわれています。初期の歯周病は痛みが少なく、自分では気づきにくいことが特徴です。そのため、歯周病検診と定期的な診察を受けてチェックすることが大切です。また、毎日の歯みがきに、「歯間ブラシ」や「フロス」を使って歯と歯のすき間の歯垢を掃除する事も大切です。



# 毎週第2水曜日は **まるごと健康相談** の日です

**日 程** 毎月第2水曜日 ※8月は第1水曜日となります。

4月8日	5月13日	6月10日	7月8日
※8月5日	9月9日	10月14日	11月11日
12月9日	1月13日	2月10日	3月10日

**時 間** 9時30分～11時

**場 所** みんなのお家 だんらん

**内 容** ころ・からだの健康相談、  
血圧測定、健診の結果説明 など

## お茶っさサロン 一休さん

実施中

毎週水曜日と1・11・21日(土日祝日をのぞく)

**じかん** 9時30分～13時

**ところ** みんなのお家 だんらん



## まごころの健康応援団

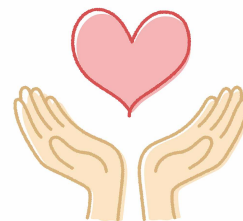
小坂町では、まごころの健康相談を行っています。

電話や面談など随時、相談に応じております。お気軽にご連絡ください。秘密も守られます。面談をご希望の方は電話で予約をお願いします。

**日 時** 平日 9時～16時(土日祝日をのぞく)

**電話番号** 0186-29-3926

**場 所** 小坂町役場1階



## お問い合わせ

小坂町 福祉課まるごと支援班(まるねっと)

小坂町保健センター TEL0186-29-3926

開庁時間 平日 9時～16時45分(土日祝日をのぞく)

