

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

2018
6月号
No.0011

歯の健康を守るためには、毎日のセルフケアだけでは限界があります。かかりつけ歯科医を見つけ、定期的に検診を受けることが大切です。

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**歯と口の健康** です。

市検診受診者、約7割が「歯周病の疑い」

歯周病は、まず歯ぐきの腫れや出血がおこり、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまうことも。全国では、中高年の8割以上がかかっている歯周病。市の検診では、受診者の7割近くが「歯周病の疑いがある」となっています。



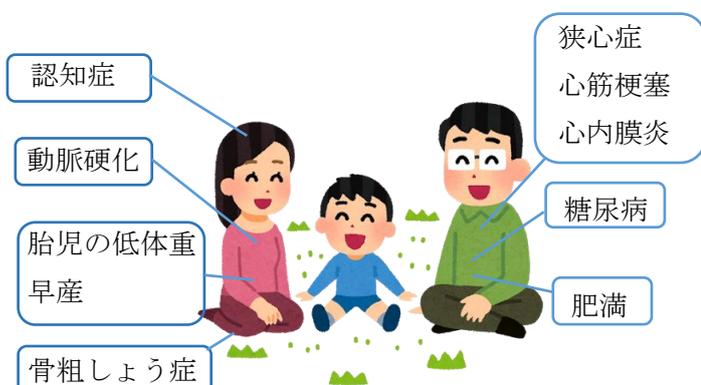
歯周病セルフチェック☑

- 歯を磨くと血がでる
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきがムズムズする
- 歯ぐきがさがった
- 口臭がする
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 歯がぐらぐらする
- 口の中がネバネバする

歯周病で、生活習慣病の危険も

歯周病と生活習慣病には、関係あることがわかり、歯周病予防は生活習慣病を防ぐことにつながります。

【歯周病と関連のある生活習慣病】



該当する項目が1個でもある人は、歯周病の可能性がります。検診を受診、または早めに歯科医師に相談しましょう。

該当項目がない人も、少なくとも年1回の検診を受けましょう。

☎ 健康増進課成人保健係 ☎66-3293

【お詫びと訂正】

5月号掲載の「市内の禁煙外来がある医療機関」に次の2機関が掲載されていませんでした。お詫びして訂正（追加）します。

- 加治木温泉病院 62-0001
- 吉留クリニック 52-1111



～健康づくりに取り組むあなたを応援します～ 「アイラリー」が始まりました！



広報紙のお知らせについているこのマークが対象イベントの目印です。

アイラリーとは、「健康づくりの目標を立てる」「各種検診を受診する」「アイラリーの対象イベントに参加する」この3つを達成することで特典がもらえるという事業です。参加は簡単。市役所などに置いてあるポイントラリーカードに達成したものを記入し応募するだけです。参加者にはお米のプレゼント（参加者多数の場合は抽選）。さらに参加者の中から抽選で素敵な特賞が当たります。ぜひご参加ください！

【対象者】 20歳以上の始良市民（市税などの未納のない方）

【応募条件】 次の各項目を実践し、カードに記録した方

ステップ1 実践する健康づくりの目標を記入

ステップ2 検診などを受診

ステップ3 対象イベントに参加

【応募期限】 平成30年12月28日（金）必着



お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
関する情報をお知らせします ～

健康料理教室開催

健康推進係

【糖尿病予防についての食事】

ゆで豚のみぞれおろし和え、なすとトマトのイタリアンサラダなど

開催日 7月4日(水)

場所 始良保健センター

【郷土料理】

がね、かいのこ汁、落花生豆腐など

開催日 7月6日(金)

場所 加治木保健センター

【カルシウムアップ】

鶏胸肉の味噌マヨ焼き、ひじきと大豆とツナのポン酢和えなど

開催日 7月11日(水)

場所 始良保健センター



○共通事項○

時間 午前9時30分～正午すぎ

対象 市内在住の方

参加料 350円(食材料費・保険料)

定員 20名程度※初参加者優先

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

託児 要予約※子ども1人あたり300円

申込期限 6月29日(金)

☎ 食生活改善推進員協議会担当:古城
☎67-0612

お口元気歯ツピー検診

保険年金課

昨年度に75歳を迎えた後期高齢者医療の被保険者(昭和17年4月1日から昭和18年3月31日生)に口腔検診を実施。歯周病や義歯の検査、飲み込みの機能を検査・指導し、機能低下を防ぎます。対象者には5月末に受診券を送付しています。最寄りの歯科医療機関に予約後、受診してください。



検診期間 6月1日(金)～平成31年1月31日(木)
※検査無料

☎ 県後期高齢者医療広域連合業務課

☎099-206-1329

始良市役所高齢者医療係 ☎66-3117

保険証の更新時期
国民健康保険・後期高齢者医療

保険年金課

現在お持ちの国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者証の有効期限は7月31日です。8月から有効の保険証は、国保は7月初旬以降、後期高齢者医療は7月中旬以降にそれぞれ簡易書留で郵送します。送付先が現住所と違う方で市役所に未届けの方は、お早めに御連絡ください。窓口での交付対象者の方には別途ご案内します。



限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額認定証の交付

国民健康保険被保険者の方で8月1日以降も必要な方は更新の申請が必要です。後期高齢者医療保険被保険者の方は負担区分に変更がない限り、原則自動更新となります。

☎ 国保医療係 ☎66-3279 高齢者医療係 ☎66-3117

まちの保健室のお知らせ

鹿児島県

鹿児島県看護協会では、以下のイベント時、健康相談・血圧測定他健康づくりを支援しています。どうぞご活用ください。

始良・伊佐地区 ①錦江湾まつり・かじき秋祭り②溝辺ふるさとまつり③産業祭・もみじ祭り

※健康かごしま21通信より引用。

※他地区については、公益社団法人鹿児島県看護協会ホームページ(<http://k-kango.jp>)をご覧ください。

☎ 公益社団法人鹿児島県看護協会 ☎ 099-256-8081

トピックス

～ 健康に関する地域の話題など
お知らせします ～

松原上いきいきサロンで「出前講座」を実施しました

健康増進課

5月23日(水)松原上公民館で健康に関する出前講座を実施しました。当日は血圧測定を行った後、保健師の熱中症予防についてや管理栄養士の高齢者の食事・栄養バランスについての講話を行いました。参加された51名の方は自分自身にも大いに関係のある『健康』に関する話とあって、熱心に耳を傾けていました。また多くの質問もあり、『健康』に対する関心度の高さが伺えました。地域の健康づくりのために、ぜひ健康に関する「出前講座」をご利用ください。



☎ 健康増進課 ☎ 66-3293

健康あいら21通信 2018年6月号

発行元・問合せ先 始良市健康増進課

☎0995-66-3293 kenko@city.aira.lg.jp

目指せ!! 健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上

始良市健康増進計画

健康あいら21 はこちらから

