

# 保健センターだより



## 歯の健康センター

子どものフッ化物塗布、成人歯科健診を実施します。

日時 6月9日(日)

午前9時30分から11時30分

場所 ほほえみプラザ2階 保健センター

対象者

▽1歳から小学4年生 ※予約不要

▽町内にお住まいの18歳以上の方

(定員25名) ※要予約

費用 無料

主催 尾北歯科医師会

協賛 愛知県歯科衛生士会尾張北部

支部、大口町

申込み 健康生きがい課

健康グループ

☎94-0051



## 介護保険料が決定しました

今年度の介護保険料が決定されましたので、介護保険料決定通知書ですべての65歳以上の方へ6月に送付します。介護保険料は、「ご本人とその世帯の住民税課税状況や収入・所得に応じて11段階に区分されます。

### 介護保険料のお支払いにご協力を

介護保険料は、みなさんの保険料と公費で運営されています。介護は誰にでも起こりうる問題です。しかし、介護保険料を納めないでいると、将来介護が必要になった時、介護サービスの利用に制限がかかる場合があります。将来、介護が必要になっても安心して暮らせるよう、保険料の納め忘れがないよう、お願いいたします。

※1年以上滞納すると、サービスの利用が一旦全額自己負担になります。

※1年6か月以上滞納すると、保険給付が一時差し止めとなります。

※さらに滞納が続くと、保険給付から滞納保険料額が差し引かれます。

※滞納が2年以上続くと、介護保険料を遡って納めることができなくなります。

介護保険料の納付が困難な場合は、お気軽にご相談ください。

問合せ先 健康生きがい課 介護高齢グループ ☎94-0051

今月の健康俳句 目借時 席にガイドの 低き声 安藤 亮子 今月の健康川柳 故郷の 話へ母の 弾む声 天野 信和  
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

## 5月31日は 世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日から6月6日

『2020年 受動喫煙のない社会を目指して』

『たばこの煙から子どもを守りついで』

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、「望まない受動喫煙の防止」を目的として、平成30年7月に健康増進法が改正され、原則屋内禁煙が初めて法制化されました。

7月1日から公共施設は喫煙所以外では「敷地内が禁煙」となります

### 周囲の人が吸い込む煙は有害です

普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けるという報告があります。

また、国立がん研究センターより、受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になることが発表されるなど、受動喫煙のリスクは科学的にも証明されています。



分煙しても完全にはたばこの煙の被害はなくなりません

家庭で一人でもたばこを吸っている人がいたら、家族全員健康が害されることとなります。家族に気を使ってベランダや換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチ代謝物が検出されたというデータもあります。

たばこの煙は喘息やすべてのアレルギーの病気を引き起こす原因にもなります。たばこを吸っているあなたと、大切な家族や周囲の人を守るためにも、これを機に禁煙を！

最近、禁煙外来を設けた病院やクリニックが増えていて禁煙治療が受けられます。まずはかかりつけ医に相談してみましよう。





## 成人男性の 風しん抗体検査 および予防接種について



風しんの予防接種は現在予防接種法に基づき公的におこなわれています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。そのため、令和4年3月31日までの3年間に限り、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は無料(公費)で抗体検査を受けることができ、十分な抗体がないと判断された方は無料(公費)で予防接種を受けることができます。まず令和元年度の対象者に無料クーポン券を5月下旬に郵送しますので、ご確認ください。

**令和元年度の対象者** 大口市在住で昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

- 注① 昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性には、来年度以降無料クーポン券をお送りします。  
 注② 平成26年4月1日以降に風しんの抗体検査をしたことがある方およびこれまでに風しん(MRワクチン・MMRワクチン含む)の予防接種をしたことがある方は希望する方のみ抗体検査の対象となります。  
 注①②の方で、今年度に抗体検査を希望する方は、健康生きがい課までお問い合わせください。

**実施手順** 風しんの抗体検査を受ける → 抗体あり → 風しんへの抵抗力があります。定期予防接種の対象にはなりません。  
 → 抗体なし → 風しんの定期予防接種を受ける。

**実施場所** 医療機関および健診機関

※抗体検査については、大口市の国民健康保険の方は特定健康診査、社会保険の方は会社での事業所健診で受けられる場合があります。事業所健診での検査を希望される方は勤務先にお問い合わせください。

※風しんの抗体検査および予防接種の実施が可能な医療機関は厚生労働省ホームページ「風しん抗体検査・風しん第5期定期接種受託医療機関」をご覧ください。

**持ち物** 無料クーポン券・本人確認ができる書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)・風しんの抗体検査の結果(予防接種を受ける場合)

### 高齢者と障がい者の総合相談窓口

## 大口市地域包括支援センター便り



### フレイルって何?

「フレイル」という言葉をご存知ですか?

語源は、海外の老年医学の分野で使用されており、「Frailty(フレイルティ)」に対する日本語訳です。虚弱や老衰などを意味します。

フレイルとは身体的問題、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会問題が含まれている概念で、健康な状態と要介護状態の中間の状態ともされています。すでに糖尿病、心臓病や腎臓病のような慢性疾患を患っている方は悪化して行動が制限されないように通院と服薬管理をしていきましょう。

健康な状態



→ フレイル

→ 要介護状態



### 「フレイルを防ぐ3つの矢」

#### ▽栄養

食事の品目が少なかったり、内容が偏ったりしていませんか? 低栄養状態に気をつけ、食生活の見直しをしてみましょう。

#### ▽運動

生活習慣病予防や筋力が低下しないように続けられる運動をしましょう。体操教室などに通う事は自分に合った運動のやり方を知るきっかけにもなります。機会があれば積極的に参加してみましょう。

#### ▽社会参加

外出する機会がないとそのまま家に閉じこもりがちになってしまいます。地域での活動や誰かと食事をするなど日常的なことでも大切な予防対策になります。

フレイルについてや体操教室地域資源についてお気軽にご相談ください!

問合せ先 大口市地域包括支援

センター ☎94-2227