



歯の健康センター中止のご案内

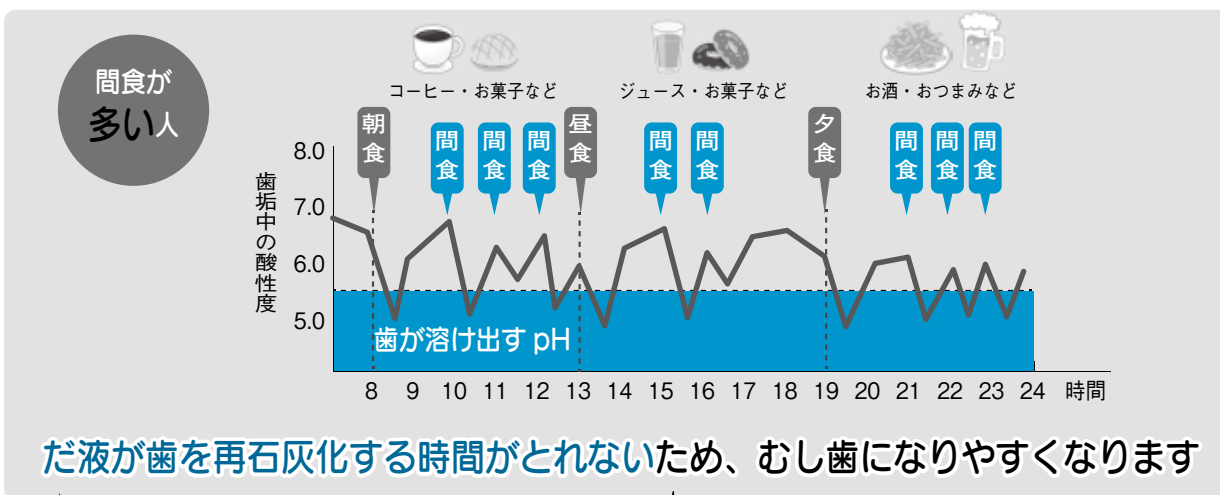
毎年6月に実施していましたが歯の健康センター（子どものフッ化物塗布、成人歯科健診）について、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため中止させていただきます。

引き続き、ご家庭でもセルフケアに心がけ、8020（80歳で20本の歯を保つ）を目指しましょう。

CHECK /

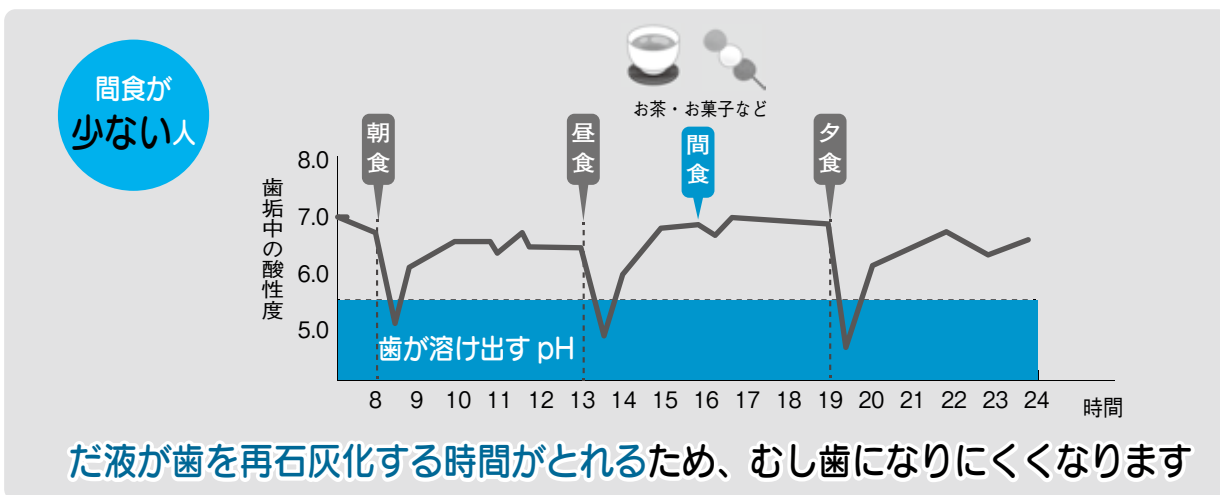
むし歯の原因は食べ物の種類や量だけではありません！

◆間食が多い人と少ない人の比較



注意

間食が多いと血糖値が高い状態が続き、糖尿病のリスクも高まります。血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化などが進行します。



出典：食育と子どもの健康（公益財団法人 8020 推進財団）

POINT /

規則正しい食生活でむし歯を予防しよう

時間を決めずに飲んだり食べたりを繰り返す習慣は、むし歯や糖尿病になるリスクが高くなります。

※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。

二種混合予防接種

対象 11歳以上13歳未満

※小学6年生のお子さんに予防票を送付しました。

日本脳炎第2期予防接種

対象 9歳以上13歳未満

※小学4年生のお子さんに予防票を送付しました。

※平成12年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満まで接種できます。第2期まで(計4回)の接種がお済みかご確認ください。

令和2年度がん検診の

変更のお知らせ

6月1日から実施を予定していた個別がん検診における胃がん検診(胃内視鏡検査)は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、今年度は中止とさせていただきます。



わかば健康診査

実施期間

7月1日(水)から8月31日(月)まで

検査の内容

身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・腎機能)、診察、保健指導

対象

20歳から39歳までの方(昭和56年4月2日から平成13年4月1日生まれ)で、勤務先等で健診を受ける機会のない方

自己負担額

1,000円

実施医療機関

左記の医療機関へ直にお申し込みください。

今井医院	☎95-2534
さくら総合病院	☎95-6711
さのクリニック	☎94-0222
すずいクリニック	☎96-1114
みどりクリニック	☎95-0881
やまだクリニック	☎94-1333
山田外科内科	☎96-6000

5月31日は 世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～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ろう!」



令和元年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙がスタートし、令和2年4月には、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則敷地内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙工

リアへの立ち入り禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されました。詳しくは、「なくそう!望まない受動喫煙」サイトを

ご覧ください。

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。

たばこの煙は喘息やすべてのアレルギーマーカー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ょう。

たばこの煙は喘息やすべてのアレルギーマーカー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!

たばこの煙は喘息やすべてのアレルギーマーカー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!

令和2年度の  
介護保険料が決定しました

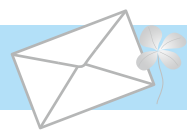
令和2年度介護保険料決定通知書をすべての65歳以上の方へ6月に送付します。介護保険料は、ご本人とその世帯の住民税課税状況や収入・所得に応じて11段階に区分されます。  
**介護保険料のお支払いにご協力を**

介護保険制度は、みなさんの保険料と公費で運営されています。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。介護が必要になっても安心して暮らせるよう、保険料の納め忘れにご注意ください。

- ※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、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

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



自分の健康状態について知ろう！

いつまでも自分らしくいきいきとした生活を送るためには、ここからからだの老化のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させるなどの取り組みが大切です。

その第一歩は、自分のところからだの健康状態を確認することです。そのひとつに、基本チェックリストがあります。国で定められた全25項目の質問に回答することです。

- ▽生活機能全般
- ▽栄養状態
- ▽閉じこもり
- ▽うつの可能性
- ▽運動機能
- ▽口腔機能
- ▽認知症

その判定結果により介護予防教室や介護サービス等、利用できるサービスの紹介や必要な介護支援を提案することができます。地域包括支援センターでは体力測定や出前講座、地域のサロ

1	バスや電車で1人で外出していますか
2	日用品の買い物をしていますか
3	預貯金の出し入れをしていますか
4	友人の家を訪ねていますか
5	家族や友人の相談にのっていますか
6	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
8	15分位続けて歩いていますか
9	この1年間に転んだことがありますか
10	転倒に対する不安は大きいですか
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
14	お茶や汁物等でむせることがありますか
15	口の渇きが気になりますか
16	週に1回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
20	今日が何月何日か分からない時がありますか
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

ン等の場でも基本チェックリストをおこなっていますのでぜひ参加してみてください。

問合せ先  
大口町地域包括支援センター  
☎94-2227

お詫びと訂正

5月号広報に掲載の「介護士は「看護師」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。