

## 6月は食育月間です

ご存知ですか？  
毎月19日は  
『おうちでごはんの日』です。

**食育とは**… 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの（食育基本法）。  
だから、乳幼児から高齢者までの全世代に関係するものです。



## お口の健康を守りましょう！

栄養バランスの良い食事はもちろん、お口の中をきれいに保つことや、  
噛みごたえのある食事をしっかり食べることで、いつまでもおいしく食べるにつながります。

### 口の中を清潔に

歯磨きを1日2回以上  
舌みがきやうがいをしっかりと  
半年に1回は歯科受診を

### とっても大切！口腔ケア

口のトラブルはバイオフィルム（歯垢）が原因となり、歯肉炎や  
歯周病、口臭、ねばつきなどを引き起こします。  
口腔ケアの基本は ①歯みがき ②歯間部清掃 ③洗口<sup>せんこう</sup> です。

### おやつルール

発育・成長の著しい幼児は、1日3回の食事では十分な栄養が摂  
れないため、その栄養分を補うのが、“おやつ”になります。

おやつは食事の一部と考え、甘いお菓子やスナック菓子ではなく、  
牛乳・乳製品や野菜、果物、いも類を使ったものや、ごはんやサン  
ドイッチなどを用意しましょう。

### 歯へのダメージを減らす

清涼飲料水や甘いおやつを控える  
『食べる時間と量を決めて』

### 栄養バランス

主食・主菜・副菜を  
バランスよく食べる

主食（ごはん）、主菜（魚や肉、  
卵）、副菜（野菜、きのこ類、  
海藻）をそろえるように意識  
すると、栄養バランスが整い  
やすくなります。

バランスのよい食事が元気  
な歯をつくれます。

毎食  
どれか  
1品



### 1日にこれだけは食べよう！

## いつまでも食事を楽しくおいしく食べられるお口にしましょう！

### ■ 6月19日(日)は「おうちでごはんの日」

食事をすることは単に栄養をとることだけでなく、コミュニケーションの場  
としても大切です。家族や仲間と、会話を楽しみながら、ゆっくり食事の時  
間を楽しみましょう。

おうちでもお手軽に作れる  
レシピを公開しています



今月の健康俳句 初桜 すぐの別れと 知りつつも 安藤 克典  
※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。

今月の健康川柳 ワクチンの接種が自由への切符 吉田 雄亮

# 歯科健診を受けましょう!

40歳以上の日本人では、**約8割**の人が歯周病にかかっています。  
 歯周病をそのままにしておくと、歯周病菌が口から全身にまわり、心筋  
 梗塞や糖尿病を引き起こしてしまいます。  
**全身の健康のためにも、歯と口を健康に保つことはとても大切なことです。**



## ■歯と口を健康に保つために

歯みがきや歯に良い生活習慣などのセルフケアとあわせて、歯科医師や歯  
 科衛生士などによるプロフェッショナルケアも、歯の健康に欠かせません。

| 健診項目        | 対 象   | 実施期間                      | 費用    |
|-------------|---|---------------------------|-------|
| 妊婦歯科健診      | 大口町にお住まいで、妊娠中の方                                 | 令和4年4月1日から<br>令和5年3月31日まで | 無料    |
| 歯周病予防健診     | 大口町にお住まいで、20歳～74歳の方<br>(昭和23年4月2日～平成15年4月1日生まれ) | 令和4年6月1日から<br>令和5年3月31日まで | 500円※ |
| 後期高齢者歯科口腔健診 | 大口町にお住まいで、75歳以上の方<br>(昭和23年4月1日以前生まれ)           |                           | 無料    |

※無料クーポン券対象者は無料で受診できます。対象者には令和4年5月頃郵送しています。  
 紛失された場合は健康生きがい課窓口にて再発行の手続きが必要です。



**申込み** 下記の＜大口町の歯科健診が受診できる医療機関＞へ直接お申し込みください。  
 申し込みの時は「大口町の〇〇健診を受けたい」とお伝えください。

### 無料クーポン券対象者

20歳 H13.4.2～H14.4.1 生    30歳 H3.4.2～H4.4.1 生    40歳 S56.4.2～S57.4.1 生  
 50歳 S46.4.2～S47.4.1 生    60歳 S36.4.2～S37.4.1 生    70歳 S26.4.2～S27.4.1 生

### ＜大口町の歯科健診が受診できる医療機関＞

|                          |                                    |                           |
|--------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 大口歯科 ☎95-3745            | 丹羽歯科 ☎95-6655                      | 本来堂デンタル<br>クリニック ☎96-0817 |
| オーシマ歯科 ☎95-6166          | 藤本歯科医院 ☎81-4321                    | もみの木歯科 ☎95-3939           |
| さくら総合病院<br>口腔外科 ☎95-6711 | 舟橋歯科クリニックCT<br>インプラントオフィス ☎95-7100 | ライフデンタル<br>クリニック ☎95-0046 |

## 令和4年度の 介護保険料が決定しました

令和4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15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

## 令和4年度 集団がん検診・骨密度測定のご案内

### 1. 実施日 実施場所 ほほえみプラザ1階多目的室

| 検診の内容   |                           | 対象者<br>年齢は令和5年3月末時点             | 集団検診<br>自己負担金 | 集団検診日程   |   |                 |
|---|---------------------------|---------------------------------|---------------|--|---|-----------------|
| 結核・<br>肺がん検診  | 胸部レントゲン検査                 | 20歳以上の方                         | 200円          | 6/24 金<br>午前<br>※肺がん検診と<br>胃がん検診を<br>セットで受診<br>する方のみ | 6/24 金<br>午後                                | 7/29 金<br>午前    |
|   | 胸部レントゲン検査+<br>かくたん検査(3日分) | 50歳以上で(1日喫煙本数<br>×喫煙年数)が600以上の方 | 500円          |  | 7/29 金<br>午前                                | 9/9 金<br>午前     |
| 胃がん検診<br>レントゲンか<br>内視鏡のどち<br>らか一方                                   | 胃部レントゲン検査                 | 20歳以上の方                         | 1,000円        | 医療機関での個別検診のみ   |   |                 |
|   | 胃部内視鏡検査                   | 和暦偶数年生まれで<br>40歳以上の方            |               |  |   |                 |
| 大腸がん検診  | 便検査(2日分)                  | 20歳以上の方                         | 300円          | 各集団検診日   |   |                 |
| 子宮頸がん検診   | 診察・子宮頸部の<br>細胞診           | 和暦偶数年生まれで<br>20歳以上の女性           | 800円          | 7/1 金<br>午前/午後                                       | 7/8 金<br>午前                                 |                 |
| 乳がん検診<br>マンモが超音<br>波のどちらか<br>一方。授乳中・<br>卒乳後6か月<br>未満の方は受<br>診できません。 | マンモグラフィ検査<br>(レントゲン)      | 和暦偶数年生まれで<br>35歳以上の女性           | 1,000円        | 7/1 金<br>午前/午後<br>※子宮頸がん検診<br>とセットで<br>受診する方のみ       | 7/8 金<br>午前<br>※子宮頸がん検診<br>とセットで<br>受診する方のみ | 7/8 金<br>午後     |
|   | 超音波検査                     | 20歳以上の女性                        |               | 医療機関での個別検診のみ   |   |                 |
| 前立腺がん検診   | 血液検査                      | 50歳以上の男性                        | 300円          | 7/29 金<br>午前   | 9/9 金<br>午後                                 | 9/29 木<br>午前    |
| 骨密度測定   | 超音波による、<br>かかとの骨密度測定      | 20歳以上の方                         | 300円          | 7/8 金<br>午後<br>※乳がん検診<br>と同時実施                       | 9/6 火<br>午前/午後                              | 10/4 火<br>午前/午後 |

### 2. 予約方法 ※以下の注意事項を必ずお読みいただき、お申込みください。

申込み先 健康生きがい課 ☎ 94-0051

申込み開始は 6月2日(木) 8時30分からです。定員になり次第受付終了です。

#### 注意事項

- ① 町で実施する検診は、町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方が対象です。  
各検診は集団検診または医療機関での個別検診のどちらか1年度1回の受診に限ります。  
(※2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。)
- ② 乳がん検診は授乳中・卒乳後6か月未満の方は受診できません。
- ③ 感染症防止のため、検診当日は会場に入る人数を制限させていただきます。受診される方は、マスクの着用、手指消毒、健康チェックなどにご協力ください。
- ④ 当日、ご自身もしくはご家族の体調がすぐれない場合や発熱している場合は受診をお控えください。
- ⑤ 令和4年度の集団検診は上記のみとなります。また、今後の新型コロナウイルス感染症等の流行状況により、変更になる場合があります。医療機関における個別検診も1月末まで実施していますのでご利用ください。

### 3. 費用について

自己負担金額を検診日当日に受付でお支払いください。令和4年度無料クーポン券対象の方は無料で受診できます。無料クーポン券と本人確認書類を検診日当日に受付でご提示ください。

個別がん検診

実施期間 6月1日(水)から令和5年1月31日(火)

実施医療機関 以下の表のとおり。直接医療機関にご予約ください。

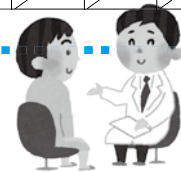
| 検診の内容  | 個別検診自己負担金            | 実施医療機関・電話番号     |                     |                    |                     |                     |                     |                   |                          |                         |                   |   |
|--|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|---|
|  |                      | 今井医院<br>95-2534 | さくらの総合病院<br>95-6711 | さのクリニック<br>94-0022 | すずいクリニック<br>96-1114 | みどりクリニック<br>95-0081 | やまだクリニック<br>94-1333 | 山田外科内科<br>96-6000 | 伊藤整形・内科健診センター<br>92-3382 | 総合大山中央病院<br>0568-628246 | 江南厚生病院<br>51-3330 |   |
| 結核・肺がん検診   | 胸部レントゲン検査            | 700円            | ●                   | ●                  | ●                   | ●                   | ●                   | ●                 | ●                        | △                       | △                 | △ |
|  | 胸部レントゲン検査+かたん検査(3日分) | 2,000円          | ●                   | ●                  | ●                   | ●                   | ●                   | ●                 | ●                        | △                       | △                 | △ |
| 胃がん検診<br><small>レントゲンか内視鏡のどちらか一方</small>                       | 胃部レントゲン検査            | 2,500円          | ●                   | ●                  | △                   | ●                   | ●                   | ●                 | ●                        | △                       | △                 | △ |
|  | 胃部内視鏡検査              | 2,500円          | ●                   | ●                  | △                   | ●                   | ●                   | ●                 | ●                        | △                       | △                 | △ |
| 大腸がん検診   | 便検査(2日分)             | 500円            | ●                   | ●                  | ●                   | ●                   | ●                   | ●                 | ●                        | △                       | △                 | △ |
| 子宮頸がん検診  | 診察・子宮頸部の細胞診          | 1,000円          | △                   | △                  | △                   | △                   | △                   | △                 | △                        | ●                       | ●                 | ● |
| 乳がん検診<br><small>マンモか超音波のどちらか一方。授乳中・卒乳後6か月未満の方は受診できません。</small> | マンモグラフィ検査(レントゲン検査)   | 1,500円          | △                   | ●                  | △                   | △                   | △                   | △                 | △                        | ●                       | ●                 | ● |
|  | 超音波検査                | 1,500円          | △                   | ●                  | △                   | ●                   | △                   | △                 | ●                        | ●                       | ●                 | ● |
| 前立腺がん検診  | 血液検査                 | 集団検診のみ          |                     |                    |                     |                     |                     |                   |                          |                         |                   |   |
| わかば健診  | 下記参照                 | 1,000円          | ●                   | ●                  | ●                   | ●                   | ●                   | ●                 | ●                        | △                       | △                 | △ |

**わかば健診** 健康だと思っても、毎日の生活習慣から心身のバランスを崩したり、病気を引き起こしたりすることもあります。無理をしがちな20歳代・30歳代のうちから、日頃の生活習慣を振り返る機会として健診を受けましょう。

**対象** 20歳から39歳までの方(昭和58年4月2日から平成15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

**検診内容** 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

**実施期間** 6月1日(水)から8月31日(水) **実施医療機関** 上記の医療機関に直接ご予約ください。



令和4年度がん検診等無料クーポン券対象者 (対象の方には5月下旬頃郵送しました)

| 対象                        | 胃がん検診 | 大腸がん検診 | 肺がん検診 | 子宮頸がん検診<br>女性のみ | 乳がん検診<br>女性のみ | 前立腺がん検診<br>男性のみ |
|---------------------------|-------|--------|-------|-----------------|---------------|-----------------|
| 20歳 平成13年4月2日から平成14年4月1日生 | △     | △      | △     | ●               | △             | △               |
| 40歳 昭和56年4月2日から昭和57年4月1日生 | ●     | ●      | ●     | ●               | ●             | △               |
| 45歳 昭和51年4月2日から昭和52年4月1日生 | ●     | ●      | ●     | ●               | ●             | △               |
| 50歳 昭和46年4月2日から昭和47年4月1日生 | ●     | ●      | ●     | ●               | ●             | ●               |
| 55歳 昭和41年4月2日から昭和42年4月1日生 | ●     | ●      | ●     | ●               | ●             | ●               |
| 60歳 昭和36年4月2日から昭和37年4月1日生 | ●     | ●      | ●     | ●               | ●             | ●               |

町制施行 60 周年記念健康推進員協賛イベント

# 測ってみよう！体力と健康レベル

6月 / **29日 水** ・ **30日 木**

午前9時30分から正午  
下小口・さつきケ丘・余野・垣田

午前9時30分から正午  
外坪・河北・上小口・中小口

午後1時30分から4時  
秋田・豊田・大屋敷

場所 ほほえみプラザ 4階 ほほえみホール

内容 ● **体組成測定**  
(からだの筋肉量や脂肪量をはかります)

● **簡易体力チェック**  
(握力・長座体前屈・ロコモチェック)

● **運動実技** 講師 健康運動指導士 長谷川弘道さん

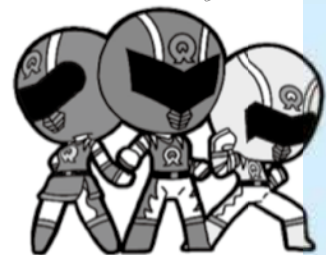
持ち物 運動靴・動きやすい服装・お茶・筆記用具

申込み 各地区健康推進員にお申込みください(先着順)

問合せ先 各地区健康推進員 健康生きがい課 ☎ 94-0051



みなさんの参加を  
お待ちしております。



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



地域の介護予防教室を知っていますか？

介護予防教室とは、年齢とともにみられる体力低下や物忘れなど、心や体の機能の衰えに、早めに対処することで、住み慣れた地域の中で長く元気に暮らすことを目的に開催しています。

★特長

- ①生活機能チェックにより、心や体の機能が衰えている可能性のある方が対象です。
- ②週2回6か月間、集中して通うことで、体力低下、物忘れを予防します。
- ③リハビリの先生や歯科衛生士等、専門スタッフのアドバイスも受けられます。
- ④所得によって、料金の自己負担金額が異なります。
- ⑤送迎があります。

### 体力アップ教室

場所 大口一期一会社  
日時 月曜日・木曜日  
午後1時30分から3時

### 脳力アップ教室

場所 大口ケアセンターあかり  
日時 火曜日・金曜日  
午後1時20分から2時50分



【その他の地域の介護予防教室】  
しなやかお達者の会・ひだまりの会

★特長

①地域包括支援センター職員による健康チェックをおこない、体操や

ゲームなどで楽しく過ごします。

②65歳以上の方は誰でも参加可能。

③参加費無料

④予約不要

開催日の時間にご直接お越しください。

### 余野しなやかお達者の会

場所 余野学習等共同利用施設  
日時 第1・3火曜日  
午前10時から11時30分

### 豊田しなやかお達者の会

場所 豊田学習等共同利用施設  
日時 第2・4火曜日  
午前10時から11時30分

### 中小口 ひだまりの会

場所 中小口地区コミュニティセンター  
日時 第2・4金曜日  
午前10時から11時30分

※祝日等により曜日の変更があります。

※コロナ禍でお休みする場合があります。

その他にも、「いきいき100歳体操」等の地域の活動があります。

どの教室に通ったらよいか迷っている、生活機能チェックを受けたい等ありましたら、ご相談ください。

問合せ先

大口町地域包括支援センター

☎ 94-2227