

6月は食育月間です

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）。食育は、乳幼児から高齢者までの全世代に関係するものです。

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。

■「歯」の健康は「毎日の食事」に影響します

「毎日の食事」は、健康な生活の基本です。そして、食べることに大きな影響を与えているのが「歯」と「歯ぐき」です。虫歯があってしっかり噛めない。歯がしみておいしく感じられない。歯がぐらつく、食べたものが挟まりやすい…。なんてことはありませんか？

■自分の歯の本数をご存じですか

歯の「本数」、子どもは20本、大人は28本（親知らずを入れると32本）。

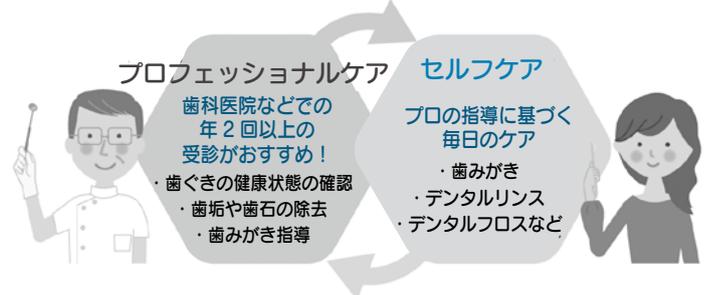
| | | |
|-----------|---------|----------------------------|
| 食べられる食品の例 | 28本～18本 | フランスパン・酢だこ・スルメイカ・たくあん |
| | 17本～6本 | せんべい・れんこん・かまぼこ・きんぴらごぼう・おこわ |
| | 5本～0本 | うどん・バナナ・なすの煮つけ |



■健康な歯と歯ぐきを保つために

低年齢化が進む歯周病。歯周病は、歯と歯ぐきの境目に付着した歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖し、歯肉などの歯周組織に炎症を起こす細菌感染症です。重症化すると、歯を支えている歯槽骨が破壊されて歯を失うこともあり、日本人が歯を失う原因の第1位となっています。

定期的な歯科受診とセルフケアで歯周病予防



「歯」だけではなく「歯ぐき」の健康状態を意識したケアをするために、かかりつけの歯科医をもちましょう。

■しっかり噛んでおいしく食べられますか？

※はHPにレシピを公開しています

6月の保育園および小中学校給食の『カミカミメニュー』を紹介します。



- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| ・さやいんげんのねりごま和え | ・ごぼうのソテー※ | ・さきいかと切干大根のサラダ※ |
| ・いもけんぴと乾燥小魚 | ・夏野菜のチキントマト煮込み※ | ・たけのこのすまし汁※ |
| ・たこのから揚げ | ・茎わかめあえ | ・夏野菜のドライカレー※ |
| ・じゃこキャベツ※ | ・かつおと大豆の甘からめ※ | ・水菜のサラダ※ |

■毎月19日は「おうちでごはんの日」

- 近年、家族それぞれの生活時間のずれ、単身世帯の増加など、家族の在り方が変化し、家族そろって食事をする機会が減っています。
- 「あいち食育いきいきプラン2025」では、「食育の日」である毎月19日に合わせ、この日を「おうちでごはんの日」とし、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に食卓を囲むよう勧めています。
- 食卓を囲んでの食事を今一度見直してみましょう。みんなと一緒に食卓を囲んでコミュニケーション持つことは、食の楽しさを実感し、心の安定をもたらします。

今月の健康俳句 咲いてゐる それだけでいい 相撲花 木村 千代子
今月の健康川柳 さっぱりとした 性格へ 人が寄り 高橋 あや子
※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。

歯科健診を受けましょう!

誤嚥性肺炎 心筋梗塞
糖尿病
早産・低体重児出産
動脈硬化

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。



セルフケア



プロケア

| 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 | 4月1日から 令和6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 (昭和24年4月2日～平成16年4月1日生まれ) | 6月1日から 令和6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 (昭和24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5年5月頃郵送しています。
紛失された場合は健康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 平成14年4月2日～平成15年4月1日生
- 30歳 平成4年4月2日～平成5年4月1日生
- 40歳 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生
- 50歳 昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生
- 60歳 昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生
- 70歳 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生



＜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 口腔外科 ☎95-6711 | 舟橋歯科クリニックCTインプラントオフィス ☎95-7100 | ライフデンタルクリニック ☎95-0046 |

令和5年度がん検診等健康診査

大口町の死因の約4割を占めるがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、気づかぬうちに進行し、放っておくと重症化してしまいます。自分の健康を守るために、必ず定期的に検診を受けましょう。

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個別検診(医療機関検診)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。

1. 検診の種類・対象者・金額

| 検診の内容 | | 対象者 年齢は令和6年3月末現在 | 検診費用 | |
|--|--|---|--------|--------|
| | | | 集団検診 | 個別検診 |
| ①結核・肺がん検診 | 胸部レントゲン検査 | 20歳以上の方 | 200円 | 700円 |
| | 胸部レントゲン検査+ かくたん検査(3日分) | 50歳以上で喫煙指数 (1日喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方 | 500円 | 2,000円 |
| ②胃がん検診 レントゲンか内視鏡の どちらか選択 | 胃部レントゲン検査 | 20歳以上の方 | 1,000円 | 2,500円 |
| | 胃部内視鏡検査 <small>個別検診のみ</small> | 和暦奇数年生まれで40歳以上の方 もしくは無料クーポン券対象の方 | | 2,500円 |
| ③大腸がん検診 | 便検査(2日分) | 20歳以上の方 | 300円 | 500円 |
| ④子宮頸がん検診 | 医師による診察と 子宮頸部の細胞診 | 和暦奇数年生まれで20歳以上の女性 もしくは無料クーポン券対象の方 | 800円 | 1,000円 |
| ⑤乳がん検診 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。 | マンモグラフィ検査 (レントゲン検査) | 和暦奇数年生まれで35歳以上の女性 もしくは無料クーポン券対象の方 | 1,000円 | 1,500円 |
| | 超音波検査 <small>個別検診のみ</small> | 20歳以上の女性 | | 1,500円 |
| ⑥前立腺がん検診 <small>集団検診のみ</small> | 血液検査(血液中の前立腺 特異抗原値を測定します) | 50歳以上の男性 | 300円 | |
| ⑦骨密度測定 <small>集団検診のみ</small> | 超音波による、かかとの 骨密度測定 | 20歳以上の方 | 300円 | |
| ⑧肝炎ウイルス検診 <small>個別検診のみ</small> | 血液検査(B型・C型肝炎 ウイルスに感染しているか どうかを調べます) | 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けた ことがない方 <実施期間> 7月から10月 ※事前に健康課で申請が必要です。 | | 無料 |
| ⑨ピロリ菌抗体および ペプシノゲン検査 <small>個別検診のみ</small> | 血液検査 (胃がんになりやすいかど うかを判定します) | 20歳以上の方(消化器疾患で治療中または手術歴の ある方、ピロリ菌検査またはピロリ菌除菌治療を受けたこと のある方、過去に本助成を受けたことがある方は対象外) <実施期間> 7月から10月 ※事前に健康課で申請が必要です。 | | 1,000円 |
| ⑩わかば健診 <small>個別健診のみ</small> | 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 | 20歳から39歳までの方 (S59.4.2~H16.4.1生まれ) <実施期間> 6月から9月 | | 1,000円 |
| ⑪歯周病予防健診※ <small>個別検診のみ</small> | 一般歯科・歯周病診査、 歯科相談、ブラッシング 指導 | 20歳から74歳までの方 (S24.4.2~H16.4.1生まれ) <実施期間> 6月から令和6年3月まで | | 500円 |
| ⑫後期高齢者 歯科口腔健診※ <small>個別検診のみ</small> | 歯牙検査・咀嚼・嚥下・ 口腔機能検査・歯科相談 | 75歳以上の方 (S24.4.1以前生まれ) <実施期間> 6月から令和6年3月まで | | 無料 |

※⑪、⑫については、P21をご覧ください。

2. 無料クーポン券対象者

以下の対象者へ5月頃に無料クーポン券を郵送しています。受診する際、無料クーポン券を提出していただくと、当該検診の自己負担金が無料になります。

●クーポン券配布

| 対象 | 肺がん検診 | 胃がん検診 | 大腸がん検診 | 子宮頸がん検診 | 乳がん検診 | 前立腺がん検診 | 歯周病予防健診 |
|---------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|---------|---------|
| 20歳 平成14年4月2日から平成15年4月1日生 | | | | 女性● | | | ● |
| 40歳 昭和57年4月2日から昭和58年4月1日生 | ● | ● | ● | 女性● | 女性● | | ● |
| 45歳 昭和52年4月2日から昭和53年4月1日生 | ● | ● | ● | 女性● | 女性● | | ● |
| 50歳 昭和47年4月2日から昭和48年4月1日生 | ● | ● | ● | 女性● | 女性● | 男性● | ● |
| 55歳 昭和42年4月2日から昭和43年4月1日生 | ● | ● | ● | 女性● | 女性● | 男性● | ● |
| 60歳 昭和37年4月2日から昭和38年4月1日生 | ● | ● | ● | 女性● | 女性● | 男性● | ● |

3. がん検診等の日程および実施場所について

集団検診 ●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 | | 集団検診日程 | | | |
|----------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|----------|
| 結核・肺がん検診 | 胸部レントゲン検査+かかたん検査(3日分) | 7/6 木 午前 | 7/6 木 午後 | 7/28 金 午前 | |
| 胃がん検診 | 胃部レントゲン検査 | ※肺がん検診と胃がん検診をセットで受診する方のみ | | 7/28 金 午前 | 9/8 金 午前 |
| 大腸がん検診 | 便検査(2日分) | 各集団がん検診日 | | | |
| 子宮頸がん検診 | 診察・子宮頸部の細胞診 | 6/29 木 午前/午後 | 7/25 火 午前 | | |
| 乳がん検診 | マンモグラフィ検査(レントゲン) | 6/29 木 午前/午後 | 7/25 火 午前 | 7/25 火 午後 | |
| | | ※子宮頸がん検診とセットで受診する方のみ | | ※子宮頸がん検診とセットで受診する方のみ | |
| 前立腺がん検診 | 血液検査 | 7/28 金 午前 | 9/8 金 午後 | 9/21 木 午前 | |
| 骨密度測定 | 超音波による、かかとの骨密度測定 | 7/6 木 午後 (肺がん検診と同時実施) | 7/25 火 午後 (乳がん検診と同時実施) | 9/5 火 午前/午後 | |

●予約方法 申込み先 健康課 94-0053 ※令和5年4月より電話番号が変更しましたのでご注意ください。
申込み開始は **6月5日(月) 8時30分から**です。定員になり次第受付終了です。

個別検診 ●実施期間：6月から令和6年1月まで。直接医療機関にご予約ください。

| 検診の内容 | 実施医療機関・電話番号 | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-----------------|--------------------|-------------------|
| | 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 | 内科健診センター 92-3382 | 伊藤整形 62-8246 | 総合犬山中央病院 0568-1 | 江南厚生病院 51-3330 |
| 結核・肺がん検診 ※かかたん検査は対象者のみ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | |
| 胃がん検診 | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | | | | |
| | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | | | | |
| 大腸がん検診 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | |
| 子宮頸がん検診 | | | | | | | | ● | ● | ● | |
| 乳がん検診 | | ● | | | | | | ● | ● | ● | ● |
| | | ● | | ● | | | | ● | ● | ● | ● |
| わかば健診 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | |