



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。

ご存知ですか？ 毎月19日は「**おうちでごはんの日**」です。

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過ごしましょう。

■やってみよう！「減塩チャレンジ」

Q 食塩は1日最低何g必要か？ **A** ③ 塩分摂取量の目標値は1日6gですが、成人にとって最低限必要な塩分量は1日1.5gと推定されています。塩分は、実は少ない量で十分足りているのです。

Q 成人の1日の塩分の目標量はどれくらいか？ **A** ① カップめん1食分でほぼ1日の食塩相当量を摂取してしまうこととなります。カップめん全体には6～8g程度の塩分が含まれ、めんだけでも2g程度入っています。

- ① カップめん 1個分
- ② カップめん 半分
- ③ カップめん 3分の1

成人男性は1日7.5g未満、成人女性は1日6.5g未満とされ、高血圧および慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量は、男女とも6.0g/日未満とされています。

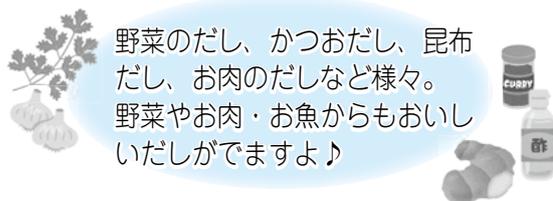
外食や中食^{*}の場合は、1食あたり、成人男性は2.5g以下、成人女性は2.1g以下を目安に食事を選んでみましょう。

カップめんは「めんをお湯でふやかした後、一度湯を捨てる」「最後の汁は全部残す」など、過剰な塩分をできるだけ摂らない工夫をしましょう。 ※中食：お弁当や惣菜などを購入して食べる



■こんなことも減塩！

- ★汁物は野菜をたくさん使って具たくさんにする。
- ★香味野菜やハーブ塩、カレー粉などの香辛料を使う。
- ★だしとうま味を生かした調理法にする。



野菜のだし、かつおだし、昆布だし、お肉のだしなど様々。野菜やお肉・お魚からもおいしいだしがでますよ♪

■「食べることは「生きること」…「地産地消」で大口町を味わおう！

「味わおう！愛知の郷土料理」と題して実施された学校給食メニューを紹介します。保育園や小中学校の給食には、大口町内で生産された野菜が使われています。小中学校の給食メニューを家庭用にアレンジし、ご紹介します。

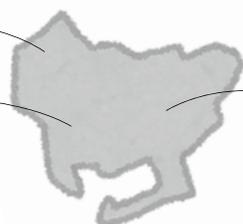


◀大口町HP『お手軽に楽しくおうちごはん』

※家庭用レシピは、町内の保育園や児童センター、健康課窓口、戸籍保険課窓口で配布しています。

【尾張】ひきずり
鶏肉のすき焼きのこと。

【知多】煮酢和え
正月やお祭り、お盆の精進料理として食べられてきた。知多地域では江戸時代から酢を作る業者が多かったこともあるよう。「にあえ」という地域もある。



【三河】煮みそ
地元でとれる食材と八丁みそなどの赤みそを大鍋で煮込んだみそおでんのこと。



【いのち】をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。6月は食育月間です。

歯科健診を受けましょう!

40歳以上の日本人の、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。大口町では、下記の歯科健診を実施しています。ぜひご利用ください!



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7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25年4月2日~平成17年4月1日生まれ)	6月1日から 令和7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25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6年5月末までに郵送しています。
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15年4月2日~平成16年4月1日生

30歳 平成5年4月2日~平成6年4月1日生

40歳 昭和58年4月2日~昭和59年4月1日生

50歳 昭和48年4月2日~昭和49年4月1日生

60歳 昭和38年4月2日~昭和39年4月1日生

70歳 昭和28年4月2日~昭和29年4月1日生



〈大口町の歯科健診が受診できる医療機関〉 市外局番 (0587)

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

骨密度測定を受けましょう！

高齢者の寝たきりの原因に多いのが高齢者になってからの骨折です。

高齢になると「**骨粗鬆症**」という骨の中がスカスカのもろい状態になり、骨折をしてしまう人が男女ともに多くなります。特に女性の方は、閉経による女性ホルモンの減少によって患者数が男性の**約3倍**と多くなっています。

骨粗鬆症になると、わずかな衝撃でも骨折を引き起こしやすくなります。



■ **チェックしてみよう！** チェックが **2つ以上** ついた人は要注意！ **骨粗鬆症の危険性**があります！

- | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高齢者である | <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> 糖尿病や腎臓病がある |
| <input type="checkbox"/> 閉経している | <input type="checkbox"/> タバコを吸う | <input type="checkbox"/> 親が骨粗鬆症である |
| <input type="checkbox"/> 過度なダイエットをしたことがある | <input type="checkbox"/> お酒を飲む量が多い | |



骨密度測定

日にち	時間	内容	定員	場所
7月4日(木)	午後1時15分から3時	超音波を用いた、かかとの骨密度測定 (すぐ素足になれるようにしてお越してください)	40名	ほほえみプラザ1階 多目的室
7月10日(水)			40名	
9月2日(月)	午前9時から午後3時	健康相談(保健師)、栄養相談(管理栄養士)	100名	

※定員になり次第、申し込みを終了します

費用 300円(骨密度測定を受ける当日に受付でお支払いください)

申込み先 6月3日(月) から電話または窓口(健康課 ほほえみプラザ1階 ☎ 94-0053) で受け付けます。

高齢者と障がい児・者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



認知症支援チームって知っていますか？

認知症支援チームとは？

認知症になっても、住み慣れた地域(まち)で安心して暮らせるように、認知症のサポート医と地域包括支援センターの医療・福祉の専門職の保健師、社会福祉士がご自宅に訪問して認知症への不安や困りごとなど、ご本人やご家族をサポートします。

どんな時に相談したらいい？

▽認知症かもしれないけど、どこの病院に行けばいいの？
▽もし、認知症だったら、どんなサービスが利用できるの？
▽認知症の症状で困っているけど、どう対応したらいいの？

どんな人が対象となるの？

▽40歳以上の自宅で暮らししている方で認知症が疑われる方(病院には受診していない方)
▽介護保険のサービスを利用していない方
▽認知症の症状が見られ、ご家族が対応に困っている方

認知症は早期発見・早期対応が大切です。

病院受診や介護保険サービス利用など、主治医の先生と連携をしながら、ご本人やご家族に合わせて支援します。

まずは相談を！

早く気づいて予防しよう！



問合せ先

大口町地域包括支援センター

☎ 94-2222

以下の対象者へ5月末まで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

無料クーポン券対象者	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15年4月2日から平成16年4月1日生				女性●			●
30歳 平成15年4月2日から平成16年4月1日生							●
40歳 昭和58年4月2日から昭和59年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●		●
45歳 昭和53年4月2日から昭和54年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●		
50歳 昭和48年4月2日から昭和49年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●	男性●	●
55歳 昭和43年4月2日から昭和44年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●	男性●	
60歳 昭和38年4月2日から昭和39年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●	男性●	●
70歳 昭和28年4月2日から昭和29年4月1日生							●

【集団検診】 実施場所 ほほえみプラザ1階多目的室

がん検診等内容		集団検診日程		
肺がん検診	胸部レントゲン検査+ かくたん検査(3日分)	7/10 水 午前 ※肺がん検診と胃がん検診を セットで受診する方のみ	7/10 水 午後	7/25 木 午前
胃がん検診	胃部レントゲン検査		7/25 木 午前	9/6 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	6/28 金 午前/午後	7/4 木 午前	
乳がん検診	マンモグラフィ検査 (レントゲン)	6/28 金 午前/午後 ※子宮頸がん検診と セットで受診する方のみ	7/4 木 午前 ※子宮頸がん検診と セットで受診する方のみ	7/4 木 午後
前立腺がん検診	血液検査	7/25 木 午前	9/6 金 午後	9/19 木 午前
骨密度測定	超音波による、 かかとの骨密度測定	7/4 木 午後 (乳がん検診と同時実施)	7/10 水 午後 (肺がん検診と同時実施)	9/2 月 午前/午後

●申込み先 健康課 ☎ 94-0053 申込み開始は **6月3日(月) 8時30分から** 定員になり次第受付終了。

【個別検診】 ●実施場所 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		☎ 95-2534 今井医院	☎ 95-6711 総合病院	☎ 94-0222 さのクリニック	☎ 96-1114 すずいクリニック	☎ 95-0881 みどりクリニック	☎ 94-1333 やまだクリニック	☎ 96-6000 山田外科内科	☎ 92-3382 内科健診センター	伊藤整形 ☎ 628246	総合中山中央病院 ☎ 05681-628246	江南厚生病院 ☎ 51-3330
肺がん検診	胸部レントゲン検査 +かくたん検査(3日分)	●	●	●	●	●	●	●				
胃がん検診	胃部レントゲン検査	●	●		●	●	●	●				
	胃部内視鏡検査	●	●		●	●		●				
大腸がん検診	便検査(2日分)	●	●	●	●	●	●	●				
子宮頸がん検診	診察・子宮頸部の細胞診								●	●	●	●
乳がん検診	マンモグラフィ検査		●						●	●	●	●
	超音波検査		●		●			●	●	●	●	●
わかば健診	P31 参照	●	●	●	●	●	●	●				

	⑥前立腺がん検診	⑦骨密度測定	⑧肝炎ウイルス検診	ピロリ菌抗体 および ペプシノゲン検査	⑩わかば健診	⑪歯周病予防健診	⑫後期高齢者 歯科口腔健診
20~34歳		●		●	●	●	
35~39歳		●		●	●	●	
40~49歳		●	●	●		●	
50~74歳	●	●	●	●		●	
75歳以上	●	●	●	●			●

令和6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。

検診の内容		対象者 年齢は令和7年3月末現在	検診費用	
			集団検診	個別検診※1
①肺がん検診 結核検診を含む	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歳以上で喫煙指数が600以上の方 (1日喫煙本数 × 喫煙年数)	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
	胃管内視鏡検査	和暦偶数年生まれで40歳以上の方		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	和暦偶数年生まれで20歳以上の女性	800円	1,000円
⑤乳がん検診 マンモが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)	和暦偶数年生まれで35歳以上の女性	1,000円	1,500円
	超音波検査	20歳以上の女性		1,500円
⑥前立腺がん検診 集団検診のみ	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 集団検診のみ	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 個別検診のみ	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 個別検診のみ	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 個別検診のみ	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 (S60.4.2~H17.4.1生まれ) 実施期間 6月から9月		1,000円
⑪歯周病予防健診 ※2 個別検診のみ	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 実施期間 6月から令和7年3月まで		500円
⑫後期高齢者 歯科口腔健診 ※2 個別検診のみ	歯牙検査・咀嚼・嚥下・口腔機能検査・歯科相談	75歳以上の方 実施期間 6月から令和7年3月まで		無料

※1 個別がん検診の実施期間は、6月1日から令和7年1月31日です。 ※2 ⑪、⑫については、P28をご覧ください。

対象検診早見表

	①肺がん検診		②胃がん検診		③大腸がん検診	④子宮頸がん検診 和暦偶数年生まれ	⑤乳がん検診	
	レントゲン	レントゲン+かくたん	レントゲン	内視鏡 和暦偶数年生まれ			マンモ 和暦偶数年生まれ	超音波
20~34歳	●		●		●			●
35~39歳	●		●		●		●	●
40~49歳	●		●	●	●		●	●
50~74歳	●	●	●	●	●		●	●
75歳以上	●	●	●	●	●		●	●