

# めざせ！ ハッピー♡ 健ロライフ ～歯科検診を受けましょう～



くわしくは 健康課 保健指導班 ☎ 21-2756

歯や口は、「食べる」、「呼吸をする」、「話す」、「表情を豊かにする」など、生活をする上で大切な役割を担っています。また、最近では、歯と口の健康が身体全体の健康と密接な関係にあるということが分かってきました。

## 予防や早期発見のためには、 歯科検診が有効です

歯と口の健康を守るためには、虫歯や歯周病の予防と早期発見・早期治療が大切です。虫歯や歯周病の予防と早期発見のためには、  
①よく噛んで食べる  
②食べた歯を磨くようにする  
③歯の痛みなどの自覚症状がなくても、定期的に歯科検診を受診するということがポイントです。

麻しん(はしか)風しん混合ワクチン、二種混合ジフテリア・破傷風混合ワクチン接種の対象年齢を確認し、該当する方は早めに予防接種を受けて免疫をつけましょう。

# 予防接種を受けましょう

くわしくは 健康課 健康推進係 ☎(21)2756

表：各予防接種の一覧

種類	対象年齢	接種期間	接種費用	接種方法
MR混合第1期	生後12～24カ月未満	1歳以上2歳の誕生日前日まで	無料(接種期間を過ぎると有料)	市内の指定医療機関で個別接種(要予約) ※市外医療機関での接種を希望される場合は事前(接種前)に健康課にご連絡ください。
MR混合第2期	小学校就学前の1年間(平成22年4月2日～23年4月1日生まれの方)	平成29年3月31日まで		
二種混合	小学6年生(平成16年4月2日～17年4月1日生まれの方)			

## 麻しん(はしか)風しん混合ワクチン接種(MR混合ワクチン)

麻しんは、麻しんウイルスの空気感染によって起こる感染力が強い病気です。主な症状は発熱やせき、鼻汁、発疹などで、肺炎や脳炎などの合併症を引き起こして重症化することもあります。また、風しんは、風しんウイルスの飛沫感染によって起こり、発疹や発熱、リンパ節の腫れなどが主な症状で、合併症として関節痛、脳炎なども起こります。麻しんも風しんも予防接種によって95%以上が免疫を得ることができるといわれています。

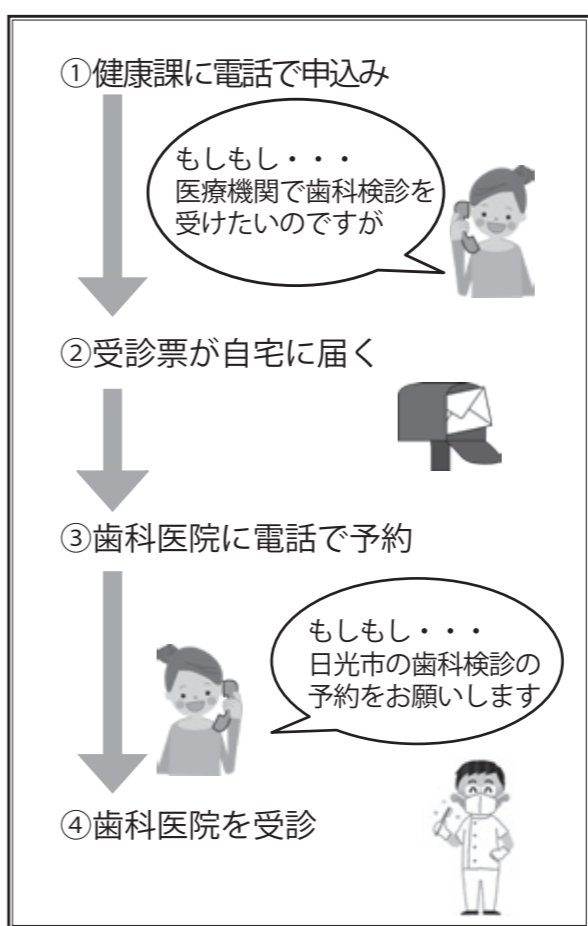
## 二種混合(ジフテリア・破傷風混合)ワクチン接種

二種混合ワクチン接種は、幼児期に受けた三種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき)ワクチン接種の第2期の接種として1回接種します。

## 歯科検診(無料)を受けましょう

市は、口の健康チェックと歯周病の予防・早期発見のために、市内の歯科医院で歯科検診を実施しています。かかりつけの歯科医院や身近な歯科医院でご自身の都合に合わせて受診できます。健康管理の一つとしてぜひご利用ください。ご希望の方は、健康課までご連絡ください。

図：歯科検診受診までの流れ



口腔清掃状態、義歯の状態などの確認。検診結果の判定・指導  
実施歯科医院：市内の歯科医院  
受診期間：6月1日～平成29年3月31日  
申込み方法：健康課に電話でお申し込みください。受診に必要な書類を郵送します(図参照)。  
「歯ッッピー健ロフェスタ」のご案内  
毎年恒例のイベント「歯ッッピー健ロフェスタ」を、7月2日(土)午後1時～4時に、今市保健福祉センターで行います。皆様のご来場をお待ちしています。

# 野菜をたくさん食べて 生活習慣病を予防しよう!!

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎(21)2756

市内で生活習慣病にかかっている人の割合は、平成19年度以降増加傾向にあります。その中で、高血圧性疾患が約2割と最も多く、次いで糖尿病、脂質異常症となっています。生活習慣病は、生活習慣を見直すことで予防することができます。

と、小鉢5皿程度です。生野菜で考えると食べるのが難しい分量ですが、少しの工夫をすることでたくさん食べることができます。

- ◎野菜をたくさん取るポイント
- ①汁物は1日1杯まで野菜をたっぷり入れ、具たくさんにしましょう
- ②毎食1～2皿は野菜料理を食べましょう
- ③ゆでる・煮るなど熱を加えてかさを減らしましょう
- ④外食では1品ものより小鉢がつく定食を選びましょう
- ⑤つけ合わせに野菜やきのこをプラスしましょう



特に外食や既製の弁当を食べる機会が多い方は、野菜が不足しがちになります。野菜を意識してたくさん食べるよう心がけましょう。野菜、海藻、きのこ類は、食物繊維やカリウムが多い食材です。食物繊維は、食後の血糖値の上昇を抑えたり、血圧コレステロールの増加を防いだりして、便通を改善する作用があります。また、カリウムは取り過ぎた食塩を排泄する働きがあります。

1日の野菜摂取量の目標は350g以上です。生野菜だと大人の両手で3杯分、野菜料理にす