

# すこやかガイド

## ●さわやか塾

軽い運動や手作業などをする教室です。  
人と会い、話をし、さわやかな気分!  
あなたも参加してみませんか。

**とき** 5月21日(月)  
以後月1回開催予定  
午前10時～11時30分

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**対象** 65歳以上の方(外出機会が少なく閉じこもりがちの方)

**定員** 10名程度

**持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装、室内シューズ(お持ちの方のみ)

**スタッフ** 保健推進員、健康づくりリーダー、保健師など

**申込期限** 5月14日(月)  
※定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●40歳の歯周病健診

歯の喪失の要因となる歯周病やむし歯を予防する目的で、町の指定歯科医院で歯周病健診を実施します。

**対象** 町に住所を有し、歯科治療中でない満40歳に達する方

昭和47年4月1日～48年3月31日生まれの方

**内容** 歯科健診(口腔粘膜、顎関節、口腔がんなどの診査)、歯周病検査

**申込方法** 電話または保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。

**料金** 無料

**受診方法** 申し込み後、歯周病健診受診票等を持参して、指定歯科医院を受診してください。

※有効期限は平成25年3月30日(土)までです。

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●高齢者肺炎球菌ワクチン接種(助成事業)のご案内

接種前にあらかじめ保健センター健康館すこやかおおはるで手続きが必要です。

**申込開始** 5月1日(火)

**対象** 70歳以上の方のうち過去5年間以内に高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けていない方

**助成回数** 生涯1回限り

**接種可能期間** 平成24年5月1日(火)～25年3月30日(土)

**自己負担額** 接種料金と助成金額(3,000円)の差額は、自己負担となります。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●平成24年度 第2回 保健推進員主催ウォーキング大会 ～甚目寺観音まで歩こう!～

**とき** 5月8日(火)午前9時～11時  
※雨天時は中止

**集合場所** 西條防災コミュニティセンター  
※お車でのお越しはご遠慮ください。

**対象** 一般成人

**定員** 30名

**参加費** 100円(平成24年度に初めて参加する方のみ)

**持ち物** タオル、帽子、飲み物、動きやすい服装

**申込期限** 5月7日(月)  
※定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●年1回、特定健診を必ず受診しましょう

近年、日本ではがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増え続け、日本人の死因の6割、国民医療費の3割を占めています。

これらの疾患のもとには意外と身近な生活習慣にあることが多いのです。

こうした生活習慣病の増加や医療費の増加を食い止めるため、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」と「特定保健指導」が行われています。

この機会に、生活習慣を見直し、いつまでも健康な生活を送るためにも対象年齢の方は特定健診を必ず受けて、健康づくりに役立てましょう。

### 特定健診・特定保健指導の流れ ～40歳から75歳未満のすべての方が対象です～

#### ① 特定健診の受診

「特定健康診査受診券」が発行されますので、指定された健診機関で健診を受けます。

内臓脂肪の蓄積を調べるための「腹囲」や「BMI測定」のほか、「血压」「血糖」「血中脂質」「肝機能」など、メタボリックシンドロームの進行などをチェックする項目を検査します。また、「問診」では喫煙歴など生活習慣に関する質問があります。

#### ② 健診結果の通知

健診結果とメタボリックシンドロームの判定が通知されます。

#### ③ 特定保健指導対象者の選定

特定健診の結果から、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームのリスク(腹囲、血糖、血压、脂質)の数や年齢などを総合して、生活習慣改善の必要性に応じた特定保健指導対象者が選ばれます。(図1参照)

#### ④ 特定保健指導を受ける

特定保健指導の対象者となったら、積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。対象者となった方は、「特定保健指導利用券」と健診結果通知表を保健指導機関に持参して、生活習慣を見直す支援を継続して受けます。

医師、保健師、管理栄養士などの専門家があなたの健康づくりをサポートします。

#### ⑤ 6カ月後、実績評価が行われます

健康状態(体重や腹囲等・生活習慣の改善状況)の確認が行われます。健康目標を達成して、メタボを撃退しましょう。

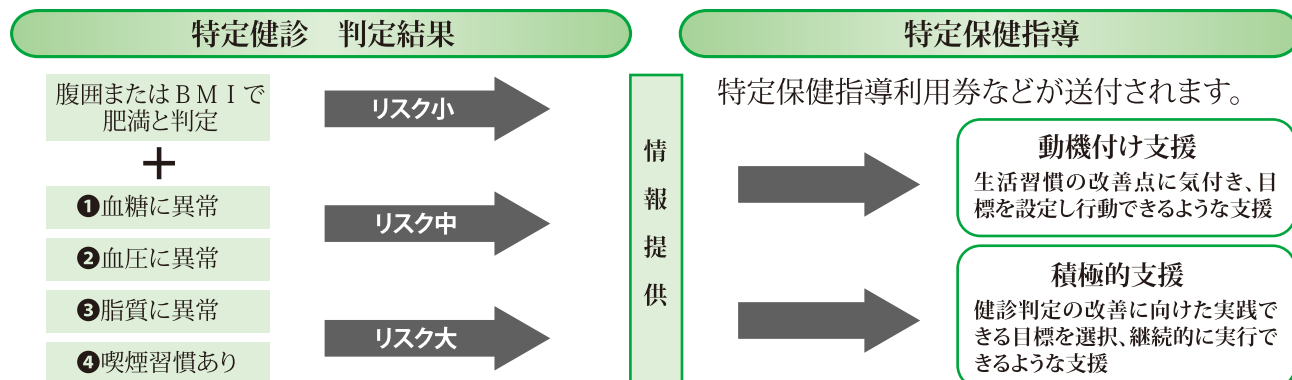
※75歳以上の方には、糖尿病などの生活習慣病の早期発見と介護予防のための健診が行われます。

※国民健康保険が実施する「人間ドック」を受診する方は「特定健診」と重複受診はできません。

※国民健康保険に加入していない方は、加入している各医療保険者にお問合せください。

**問合せ先** 役場 保険医療課 内線170

図1 特定保健指導の対象者は次のように選ばれます



※医療機関への受診の必要性がある場合は「受診勧奨」と通知されます。

## ●日本脳炎予防接種 接種可能年齢の拡大

平成7年6月1日～19年4月1日生まれの方は20歳の誕生日の前々日まで次のように接種できるようになりました。

※平成7年4月2日～5月31日生まれで接種が完了していない方や接種間隔など詳細についてご不明な点はお問合せください。

※13歳以上で接種を希望される場合、母子健康手帳を持って保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。また、接種間隔などご不明な点はお問合せください。

### ●接種状況と接種の受け方

1期を一度も接種していない方 …………… 13ページに記載の間隔で1期3回と9歳以上で2期を接種

1期を1回または2回接種した方 …………… 1期の残りの回数と9歳以上で2期を接種

1期の接種が完了している方 …………… 9歳以上で2期を接種

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714



歯の健康講座

海部歯科医師会

### 歯と口腔は健康づくりの基本です

お口は健康の源といいますが、「お口」と表現する内には歯・歯肉はもちろんのこと口腔の全体を総称しています。

つまり部位・位置付け・作用から見ると、上下の顎や顔を形づくる骨・筋肉情報は、未来ある子どもの成長と発育そのものです。

口腔の中で大きく場所をとる舌は、味覚をつかさどることのみならず、会話や咀嚼で食物を十分にかき混ぜるし、髪の毛一本1000分の1ミリまでを感知する能力を得ています。

のどには、摂食嚥下の機能で咀嚼されたものを食道へ送り込む管と、もう一つの管としては気道に空気を呼吸させる役割を担っているのも口腔そのものです。

消化腺として唾液の分泌はもとより、傷ついた口腔を洗い流し細菌を溶かし、その増殖を抑制させる創傷治癒に効果を発揮します。

唾液は食物を円滑に嚥下させる補助として重要な役目としても働いています。

今ここで何か一つでも疑問や具合が悪くないことがあれば、かかりつけ歯科医院に尋ねていただければ、自分の健康への一里塚となるでしょう。

## 広域 イベント 情報



名称	とき	ところ	料金	問合せ先
ジャブジャブ池観察	5月13日(日) 受付:午前10時30分～午後3時	多目的ホール ジャブジャブ池	無料	海南こどもの国 0567(52)1515
みんなであそぼう ～ピックスボックス～	5月19日(土)・20日(日) 受付:午前10時30分～午後3時	多目的ホール	無料	海南こどもの国 0567(52)1515
みんなであそぼう ～ホール～	5月26日(土) 受付:午前10時30分～午後3時	多目的広場	無料	海南こどもの国 0567(52)1515
伝統文化映画会 「輪島塗に生きる」	5月5日(土)・6日(日) ①午前11時～ ②午後2時～	交流工房	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 052(443)7588
星空観察会	5月12日(土)(予備日13日(日)) 午後7時～8時30分	交流ホール・芝生広場	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 052(443)7588
七宝歴史講座 「七宝焼の歴史」	5月20日(日) 午後2時～3時30分	交流ホール	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 052(443)7588
七宝焼体験教室特別企画 「バラの飾り」	5月27日(日)・29日(火)～31日(木)の いずれか1日 午前9時30分～11時30分	体験工房	3,500円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 052(443)7588

※開催時間、休館日、事業の詳細な内容は、問合せ先でお尋ねください。