

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

新聞やテレビなどで「食育」という言葉を耳にされた人も多いと思います。毎月19日は「食育の日」です。「食育」とはいったいどんなことなのでしょうかが。

「食育」とは、自らの健康を自ら守るため、子どもの頃から食の安全に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

できることから始めてみましょう！
今日からあなたも「食育」を！

- ①家族そろって楽しく食卓を囲む「共食」を。
- ②一日3食きちんと食べる習慣を身につける。
- ③栄養のバランスを考えた食事を。主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、豆など）、副菜（野菜、海藻など）は、3：1：2の割合で。




町が行ったアンケートの結果では…（平成23年度）

- ・BMI判定「やせ」 20代の女性 39.1%
- ・「朝食を食べないことがある」 中学生 15%
- 20～30代の男性 43%

このような問題が見られ、生活習慣病の予防・改善のため、健全な食生活を送ることが重要です。

「菊陽町健康増進計画」の目標
「一日3食バランスの取れた食生活を
実現しましょう」と定めています。



「食べること」は、私たちが生きていく上での基本であり、健康は日々の食事の積み重ねにあります。食育は、子どもたちが健康的に成長していくために、また、子どもたちのみならず、誰もが健全な食生活を継続して生涯にわたって健康を維持し、生き生きと暮らすために、大変重要なものです。

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

がんによる死亡者数は、年間30万人を超えています。特定の年齢に達した人に、子宮頸がん・乳がん・大腸がんの検診手帳と無料クーポン券を配布しますので、がんの早期発見・早期治療に役立ててください。

この事業は、子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の受診促進とがんの早期発見および正しい健康意識の普及啓発により、健康の保持増進を図ることを目的に実施します。

- 対象者
平成24年4月20日現在で、本町に住民票を有し、次の生年月日に該当する人。
- 子宮頸がん検診無料クーポン配布対象者
- | | |
|------|---------------------|
| 生年月日 | 平成3年4月2日～平成4年4月1日 |
| | 昭和61年4月2日～昭和62年4月1日 |
| | 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日 |
| | 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日 |
| | 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日 |
- 乳がん検診無料クーポン配布対象者
- | | |
|------|---------------------|
| 生年月日 | 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日 |
| | 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日 |
| | 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日 |
| | 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日 |
| | 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日 |
- 大腸がん検診無料クーポン配布対象者(男女)
- | | |
|------|---------------------|
| 生年月日 | 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日 |
| | 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日 |
| | 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日 |
| | 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日 |
| | 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日 |



健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。虫歯や歯周病を予防する健康生活は、全身の病気の予防につながります。歯の衛生週間にお口の健康に心掛け、歯の大切さを見つめ直しましょう。

虫歯や歯周病は、単なる口の中の病気ではありません。虫歯や歯周病で歯を失うと、かむ力が低下し、胃腸障害や、かみ合わせが悪くなることで運動能力が低下するなどの問題が発生します。また、歯周病が進行すると、歯周病菌が全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞などの病気を引き起こすことが分かっています。

「歯周病」とは？
歯周病は、歯肉炎、歯周炎を総称する歯の周りの病気です。歯垢の中の原因菌が、歯茎や歯の溝から入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け出して、最後には歯が抜けてしまうのです。成人の8割以上が歯周病といわれています。虫歯や歯周病を予防して、体の健康を守りましょう。



check

自分のお口の状態をチェックしてみましょう。これらにあてはまる症状があれば、早めに歯科医院で検査をしてもらいましょう。

- 歯茎が赤く腫れる
- 歯がぐらぐらする
- 歯茎の炎症が進み、歯と歯茎の間の溝が深くなる
- 口臭がひどくなる
- ウミがひどくなる
- ちょっとしたこと出血する
- 冷たいものがしみる
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯の根が露出する



歯周疾患節目検診を受けましょう

6月から歯周疾患検診を行います。この機会にぜひ受診しましょう。

- 期間 6月1日(金)～12月28日(金)
- 対象者 平成24年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人(事前に個別通知しています)
- 場所 町内の委託歯科医院(要予約)
- 料金 1,000円
- 内容 歯と歯周の検診



「菊陽町健康増進計画」の目標
「歯の健康を守りましょう」
「8020をめざそう」
と定めています。

お口の健康につながる生活習慣
○毎食後、歯磨きをし、一日一回は時間をかけて丁寧に
○間食は時間を決めて、甘いものを控える
○定期的に検診を受ける
○たばこは控える

医療機関で特定健診を実施します

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

- 対象者 年度内に40歳以上になる国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者
- 実施期間 6月1日(金)～8月31日(金)
- 健診場所 町内指定医療機関
- 健診内容 問診、身体測定、血圧、診察、血液検査、尿検査など
- 申込方法 3月中にすでに申し込みをしている人には、5月下旬に案内通知を郵送しています。まだ申し込んでいない人で、健診を希望する人はお問い合わせください。