



おうちで簡単！  
すぐにできる運動！

## 健康教室を 開催します

健康を維持・増進するためには、適度な運動が必要です。でも、実践するのはなかなか難しいですね。特に冬場は、外に出る機会も少なくなり、運動不足になる方が増える傾向にあります。

町では『ヘルスアップ講座』でお馴染みの古田裕子先生を講師に迎え、健康教室を開催します。「立つ」「座る」「歩く」といった日常生活の動作を活用しながら、ご家庭でも簡単にできる運動の仕方をご紹介します。

当日、会場には体組成計を用意しています。ご希望の方は、ご自分の体重や筋肉量、体脂肪率などを健康教室開催前に測定することができます。

- ▶日時／2月26日(金) 19時～20時30分(体組成計による計測は18時30分～19時)  
※荒天などにより中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ▶場所／町公民館 2階 講堂
- ▶講師／古田 裕子 先生  
(健康運動指導士の資格を持ち、早稲田大学オープン教育センター非常勤講師として活躍中)
- ▶定員／30人程度
- ▶参加費／無料
- ▶持ち物／上靴、筆記用具
- ▶申し込み／会場の準備上、事前の申し込みが必要です。下記まで、お申し込みください。

問い合わせ先／役場健康推進課健康保険係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

## ご存じですか？ジェネリック医薬品

後発医薬品(ジェネリック医薬品)をご存じですか？ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。先発医薬品の特許満了後に、薬の有効成分が同等で効能・効果が同じ医薬品として新たに申請され、他会社が同じ成分で開発した安価な医薬品です。

町では、増え続ける医療費の適性化に向け、ジェネリック医薬品の推進を行っています。国民健康保険加入者で対象となる方へ、年4回の差額(処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額)をお知らせしています。

また、ジェネリック医薬品をもっと手軽に利用していただくため「ジェネリック医薬品希望シール」(右図)を健康保険係窓口にて用意していますので、ご活用ください。

問い合わせ先／役場健康推進課健康保険係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

**ご活用ください！ジェネリック医薬品希望シール**

ジェネリック医薬品を、もっと手軽に利用していただくために、「ジェネリック医薬品希望シール」をご用意しました。ジェネリック医薬品を希望される方は、このシールを保険証やお薬手帳に貼って、ご活用ください。

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

シールのご利用方法

左下のシールを保険証やお薬手帳の空白部分に貼り、医療機関などの受診時でジェネリック医薬品希望の意志を伝えてください。

※貼付けの際、印字された文字に重ならないようにご注意ください。

### むし歯のなかったお子さん



岩崎 奈月 ちゃん    河西 織斗 ちゃん    竹岸 桂寿 ちゃん    前川 ころこ ちゃん    江上 拓杜 ちゃん

①年齢上昇とともに、むし歯の悪化が見られる。

本町では、かつて、幼児のむし歯の状況がとても悪かったため、さまざまな取り組みを進めてきました。保護者や家族の方の努力もあり、近年、むし歯のある幼児の割合は低くなってきています。しかし、むし歯に関する医療費を見ると、高齢者など年齢が上がるにつれ高くなっていくことが分かりました。このことから、年齢が上がるにつれ、むし歯が悪化していると考えられます。

②50歳代・60歳代で24本以上歯を有する割合が少ない。

1989年から「8020運動」が提唱・推進されています。80歳で歯が20本あれば、ほとんどの物をかみ砕くことができるため、健全な歯・しゃく能力を維持して、健やかな生活を送りましょうというものです。

一方、50歳以降では平均、2年に1

### 健口寿命から健康寿命を延ばそう



今月の保健師 林 結花 さん

元気でし  
かが21計  
画(第二次)  
の「歯・口腔

本町の歯が失われているといわれています。80歳よりも身近な目標として、歯の喪失が急増する50・60歳代の方に対して「50・60歳代で24本」という目標のもと、本町での実態を調査しました(グラフ)。すると、本町は全国平均より低いことが分かりました。

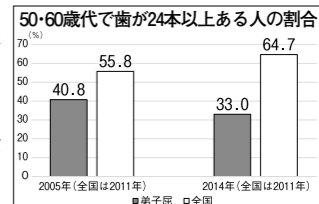
**歯を失う原因と健康との関係**

歯を失う原因の1位は歯周病、2位はむし歯です。歯周病は、心臓病、脳梗塞(こうそく)、糖尿病、早産、低体重児出産、腎炎、肺炎など、全身の病気のリスクを高めます。糖尿病に関しては、歯周病が悪化の要因になるなど、相互関係があります。歯周病の予防や早期発見は、健康に過ごす秘訣といえます。

**健康な歯を保つためには**

むし歯や歯周病は、口の中の細菌による歯垢(プラーク)が原因で、病気になることにより歯が活動しやすい状況になることで引き起こされます。大人のむし歯は、過去に治療したところや、歯周病が原因になることが多いといわれています。

▼むし歯や歯周病を予防するため



●プラークをきれいにする／適切な歯磨き、フロス(歯間糸ようじ)などで口腔内を清潔にしましょう。定期的な歯科受診で、歯石の除去やブラッシング指導を受けましょう。

●歯のえさを減らす／砂糖を使った甘い飲み物や食べ物控えるとともに、食べる時間を決めましょう。

●歯周病を引き起こす原因をなくす／糖尿病などの生活習慣病を予防するため、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙など、規則正しい生活を送りましょう。糖尿病がなかなか良くならない場合は、歯科医に口腔内を診てもらおうことをお勧めします。

**歯科保健に係る町の取り組み**

これまで歯科保健対策は、小児のむし歯予防を中心に行ってまいりましたが、計画策定を受け、成人歯科保健対策への取り組みを始めました。2015年4月から歯周疾患検診(40歳を対象)を開始。2016年4月からは、検診の対象を40歳と50歳に拡大することにしました。

むし歯や歯周病は、生活習慣病の一種ともいわれます。生活習慣を変えることはとても難しく、生活習慣病は気づかないうちに進行してしまいます。今、皆さんにできることがあります。ちょっとしたことでも始めてみましょう。

□問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。

※参考／厚生労働省ホームページ「健康日本21」歯の健康