



保健福祉だより

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

## 11月8日は「いい歯の日」

### ☆目指せ！健口☆

みなさんは、8020（ハチマルニイマル）運動という言葉を目にしたことがありますか？

この運動は「80歳で20本の歯を残そう」ということを目標にしています。歳をとっても20本以上の歯があれば好きなものをおいしく食べることができ、健康で生き生きとした生活を送ることができると言われています。

「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯や口の健康について考えてみましょう。

### 「休まず働く歯を大切に」

自分の歯でよく噛んで、ゆっくり楽しみながら食べることは、心と体の健

康を保ち、生活をよりいっそう豊かにしてくれそうです。

歯には食べ物を噛み砕くという大切な役割があります。食べ物を小さく噛み砕くことによって、唾液とよく混ざり、胃での消化・吸収を助けます。また、よく噛むことはあごの骨の発達や、脳に刺激を与えて脳の働きを活発にしてくれます。

虫歯や歯周病等で、歯や歯ぐきの状態が悪くなってしまうと、しっかりと噛むことができなくなったり、食べ物をおいしく味わえなくなったり、正しい発音ができなくなったりします。歯や歯ぐきの状態は生活習慣と深い関係があります。睡眠不足、不規則な食事、歯みがきをしない等の悪い生活習慣が身についている人は虫歯や歯周病になりやすくなります。悪い生活習慣に心当たりのある方！大切な歯を守るため、生活習慣を見直してみませんか？

### 歯、みがけていますか？

歯周病や虫歯予防の基本はブラッシングです。歯の汚れをしっかりと落とすためには時間がかかります。毎日歯みがきをしているのに虫歯や歯周病になってしまうのは残念なことです。忙しくても最低一日一回は時間をかけて歯の汚れを落としましょう。一度、歯の染め出しをして赤くなった所を落と

すまでにかかった時間が、あなたに必要な歯みがき時間です。

歯みがきを専門から教わったことのない方は、一度歯科医院で正しい歯みがきを教わることをお勧めします。歯の染め出しや、歯科医院で歯みがきを教わることで、自分の歯みがきの癖が分かり、みがき残しを少なくできます。

### あなたの歯は大丈夫？！

#### 平成20年度

#### 成人歯科健診結果より

町では平成20年度も町民の方を対象に成人歯科健診を実施しました。この健診は、歯科医師が歯ぐきや歯垢の状態をチェックしたあと、歯に関する相談などを受けています。また、歯科衛生士よりブラッシング方法、入れ歯の手入れ方法等の指導を行っています。

平成20年度の受診者は男性50名、女性78名の128名でした。入れ歯の調子が悪い、口臭、口がネバネバする等の自覚症状のある方が約半数いました。9割近くの方が毎日歯みがきをする、と答えており、約7割の方が歯や口の健康を心がけていました。今年度もがん検診時に成人歯科健診を行います。機会を逃さず歯科健診を受けましょう。

## 造林地の保護のため、薬剤散布を行います

秋本番を迎え、日に日に紅く色づく季節を迎えました。

例年、日高町ではカラマツを中心とした林分の保育管理のために、木を食い荒らすエゾヤチネズミの殺そ材（リン化亜鉛1%粒剤）をヘリコプターにて空中散布しています。

天候にもより多少の前後はありますが、本年も下記の日程で散布実施したいと考えています。

（土日を除く2日間程度）

民有林への散布は沙流川森林組合が主体となり実施しますので、詳しくは下記にお問合せください。

※殺そ剤・・・『リンカS1』農薬取締法による登録を受けたものです。

1cm角程度のエサタイプのもので。（液体や気体ではありません）

詳細はお問い合わせください。

#### 【問合せ先】

▼民有林 沙流川森林組合（TEL01457-2-2544）  
散布期間 11月15～30日のうち2日間（予定）

民有林 約189ha

ヘリポート 平取町緑が丘公設グラウンド（門別地区）※民有林単独  
平取町芽生スズラン公園（日高地区）※民有林単独

## 検診のお知らせ（日高地区）

### 胃・肺・大腸・前立腺がん検診・特定健診（メタボ健診）・ 歯科検診・骨粗しょう症検診・エキノコックス症検診

がん検診と特定健診(メタボ健診)を同時に受けられる便利な検診です。骨粗鬆症検診、エキノコックス症検診も同時に受けられます。

特定健診(メタボ健診)・大腸がん検診のみの個別健診は町立国保診療所で受けることができます。都合に合わせて受診日を選択下さい。

また、11月8日は『いい歯の日』でもあります、歯科健診もがん検診・特定健診の検査項目として実施します。

〈日 時〉 平成21年11月12日（木）

受付時間 ①7:00～ ②7:30～ ③8:00～  
④8:30～ ⑤9:00～ ⑥9:30～

〈場 所〉 こもればいホール（葬儀の場合老人福祉センターへ変更します）

〈対 象〉 がん検診 40歳以上の方（前立腺がんは50歳以上の男性）  
特定健診 40歳以上の方  
骨粗鬆症検診 40、45、50、55、60、65、70歳の女性

〈検診内容〉 胃がん検診…バリウム検査  
肺がん検診…胸部X線検査(必要時喀痰検査)  
大腸がん…便潜血検査(自宅で便を採り持参)  
前立腺がん検診・エキノコックス症検診…採血  
特定健診…採血、尿検査、血圧測定、計測、腹囲測定、  
歯科検査(65歳以上の方は、生活機能チェックもあります)  
歯科検査…むし歯や歯周病予防のための検査  
骨粗鬆症検診…踵(かかと)の超音波検査

〈料 金〉 胃がん・・・1,600円、肺がん・・・500円(喀痰900円)、  
大腸がん・・・800円、前立腺がん・・・2,000円  
特定健診・・・1,300円、  
骨粗鬆症検診・・・500円(上記対象以外は1,500円)、  
エキノコックス症検診・・・200円、歯科健診・・・0円

※40歳の方（昭和44年生れ）、町民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です。  
町民税非課税世帯の方は、課税状況を確認しますので、同意書の提出が必要です。  
印鑑ご持参のうえ、総合支所へお越し下さい。

〈申込み・問い合わせ〉 日高総合支所住民生活課健康・保険・介護グループ  
電話 01457-6-3173