

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯」とは、単に白い歯やきれいな歯並びというわけではなく、口の役割を果たしていることをいいます。

今回は、口の役割の1つでもある「噛むこと」の大切さをお伝えします。

卑弥呼の歯が「いーぜ」

よく噛んで食べることは体にとって様々な効果があります。

その頭文字をとったのが「卑弥呼の歯が「いーぜ」という言葉です。

「ひー」 肥満予防↓ゆっくりによく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。

「みー」 味覚の発達↓食べ物や固さを感じることができ、味覚が発達します。

「こー」 言葉の発音はつきり口周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。

「のー」 脳の発達↓脳に流れる血

液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することが出来ます。

「はー」 歯の病気の予防↓よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯や歯周病の予防につながります。

「がー」 ガン予防↓唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が発がん物質の発がん作用を抑えるので、ガンの予防につながります。

「いー」 胃腸快調↓消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。

「ぜー」 全身の体力向上と全力投球↓身体が活発になり、力一杯仕事や遊びに集中できます。



(学校食事研究会より)

昔と今の噛む回数と食事時間

近年は、柔らかいものや食べやすいものが多く、噛む回数が減り、食事時間も短くなっています。

昔と今の噛む回数と食事時間の違いは表のとおりです。

	噛む回数 (回)	食事時間 (分)
弥生時代	3,990	51
鎌倉時代	2,654	29
江戸初期	1,465	22
昭和初期	1,420	22
現代	620	11

(よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法 齋藤滋著 NHK出版より)

噛む回数も食事時間も減っていますね。みなさんはたくさん噛んでいますか？

30回噛みましょう

噛む回数の目安は、一口30回です。一口毎に30回数えることは大変なので、食事の初めだけ数えたり、いつもより多く噛んでみることを意識してみてください。

歯科の定期健診を受けましょう！

歯ブラシだけでは全体の約60%程度しか汚れを除去できません。

歯間ブラシなどを使用しても約20%は汚れが残ってしまいます。歯科医院で残った20%を除去

してもらいましょう。また、虫歯や歯周病は症状が出てから治療するよりも、年に1回の健診の方が医療費も時間もかかりません。磨き残しがある部分や、正しい磨き方も教えてくれます。日高町では、16歳以上の希望者は無料で歯科健診を受けることができます。希望する方は、役場へお申し込みください。ただし、高等学校等で歯科健診を受けることができる方は対象外となります。

〈お申し込み先〉
日高町役場 健康増進課
TEL: 014561216571
日高総合支所 地域住民課
TEL: 014571613173

集団歯科健診も受診することができます。 (厚賀 (11月19日)、日高地区 (11月20日) の特定健診・がん検診時に希望者に実施します) 年に1回の歯科健診で「いい歯」を保ちましょう！



令和元年度

インフルエンザ予防接種費用助成

○助成の対象や手続き方法等

助成を受けられる方	手続き 等
0歳～中学3年生のお子さん	<p><u>町内医療機関で接種する場合は手続きは必要ありません。(無料で接種できます)</u></p> <p>医療機関の受診方法等は下記の表をご覧ください。</p>
60歳以上65歳未満の方で心臓・じん臓・呼吸器等に関する身体障害者手帳(1級)をお持ちの方(受診時にご持参ください。)	
65歳以上の方	
64歳以下の <u>非課税世帯と生活保護世帯の方</u>	<p><接種する前に></p> <p>町内医療機関で使える助成券をお渡ししますので、役場に申請してください。(無料で接種できます)</p> <p>持ち物：印鑑</p>
上記に該当する方で、 <u>町外の医療機関</u> で接種する場合	<p>一旦、医療機関に料金を支払った後、下記を持参し役場で手続きをしてください。</p> <p>※助成額は、1回目3,000円上限、2回目3,000円上限です。</p> <p>持ち物：接種済証または予診票のコピー(医療機関でお受けとりください)、領収書、印鑑、通帳。お子さんの場合は接種済証または予診票のコピーの代わりに、母子手帳も可能です。</p>

○予防接種を受けられる医療機関と受付時間等 ※詳細は各医療機関へお問い合わせ下さい。

医療機関	実施期間	実施時間	予約
門別国保病院	11月5日(火)～12月6日(金)	火～金曜日 15:30～16:00に受付、その後接種となります。	要予約 ※予約期間10/31(木)まで 病院窓口または 電話 0120-918-515 (電話受付9時～17時)
日高国保診療所	11月5日(火)～	月～金曜日 15:00～16:00	要予約 診療所窓口または 電話 01457-6-2155
富川国保診療所	11月5日(火)～	月～金曜日 8:30～11:30 13:00～16:00	子どもの1回目接種した時に、2回目を要予約 電話01456-2-0340
勤医協厚賀診療所	11月1日(金)～	木・金曜日 9:30～12:00	予約不要

【助成に関するお問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173