



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

現在、新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザなど様々な感染症が私たちの生活に影響を与えています。皆さんはどのような感染対策を行っていますか？

口からの感染予防

感染予防には、手洗い、手指消毒、マスクの着用、咳エチケットなどがありますが、「口の中を健康に保つこと」も感染予防にとっても大切なことです。

しっかりと磨けていない、むし歯や歯周病が治っていないといった状態が続く、口の中の衛生状態が悪くなると、口の中の細菌の数が増えてしまいます。そうすると、免疫力が低下したり、肺に入るウイルスや細菌の数が増え、肺炎が重症化する傾向があります。

特に高齢者や基礎疾患のある方の感染予防には、口の中の衛生状態が重要です。

口の中をきれいに保つには、丁寧な歯磨きや舌磨き、歯と歯の間をデンタルフロスや歯間ブラシでしっかりと清掃すること、入れ歯の清掃など日々のケアの積み重ねがとても大切になります。

細菌やウイルスが口の中にいる段階で外に出すことができれば、肺の中に入る細菌やウイルスの数を減らすことができます。

丁寧な歯磨き

毎日歯磨きをしても、正しく磨けていないと歯磨きの意味がありません。正しい歯の磨き方のポイントは、

① **軽い力で磨く**
強い力で磨きすぎると、知覚過敏や歯茎が下がる原因になります。「力任せに磨く」よりも「5分以上磨く」方が歯はきれいになります。

② **小刻みに動かす**
大きく動かすと、汚れがしっかりと取れません。小刻みに、1〜2本ずつを目安に丁寧に磨きましょう。

③ **磨く順番を決める**
磨く順番を決めることで、磨き忘れを防止できます。

下の歯はつばがたくさん出やすく、磨きにくくなるため、歯磨きが短くなりやすいので、上の歯から磨くことをオススメします。

歯垢がたまりやすいところは「歯と歯の間」「奥歯のかむ面」「歯の根元」「歯並びが悪いところ」です。

① 歯と歯の間



② 奥歯のかむ面



③ 歯の根元



舌磨き

舌の表面には細かい突起がたくさんあり、細菌やウイルスのすみ家になっています。正しく舌を磨き、舌苔(舌の汚れ)を除去しましょう。

① 舌ブラシやハブラシを使う

舌清掃に使うブラシは、専用の舌ブラシや普段歯みがきで使っているハブラシを使いましょう。

② ブラシは舌の奥から手前へ動かす

ブラシを手前から奥に動かしたり、前後に往復させたりすると舌の細菌をのどの奥へ送り込んでしまう危険があります。



③ 強い力で磨かない

舌の粘膜や味を感じる味蕾(みらい)を傷つけないよう、軽い力で行いましょう。

1回の掃除ではキレイになりません。毎日掃除することが大切です。

歯科の定期健診を受けましょう！

しっかりと奥歯でかめることは、低栄養を防ぎ、免疫力を落とさないために重要なことです。

「入れ歯が合わない」「むし歯がひどく、しっかりとめない」という方は、その

のまま放置せず、歯科医院で治療をしましょう。

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。

歯科医院で残った汚れを除去しましょう。

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下さい。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。

年に1回の歯科健診で「いい歯」を保ちましょう！

「外出が不安」という方は、歯科衛生士が自宅へ訪問し、口腔ケア指導を行うことができます。

ご希望の方は、健康増進課までご連絡ください。

〈申し込み先〉

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



今年もやります！！ 福岡永告子先生の運動教室

毎年、好評いただいている福岡永告子先生（一般財団法人地域ウエルネス・ネット）による運動教室を行います。丈夫な骨、美と健康をめざして運動しませんか？

骨粗しょう症予防教室

- 日時・場所：令和3年1月12日(火) 13:30～15:30 門別総合町民センター
- 内容：・健康運動指導士による運動・講話
・管理栄養士による「骨を強くする食事について」の講話
- 対象：日高町民の方
- 持ち物：動きやすい服装、運動靴、汗ふきタオル、飲み物など

※骨密度測定は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため実施いたしません。
ご理解いただきますようお願いいたします。

【お申し込み締め切り】 令和3年1月7日(木)まで

【お申し込み先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571



特定不妊治療費を助成します



少子化対策の一環として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図ることを目的に、特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）に要する費用の一部を助成します。

〈対象者〉 次の要件をすべて満たす方

- ①北海道特定不妊治療費助成事業の助成が決定している方
- ②特定不妊治療を受けた治療期間の初日に夫婦または夫婦のいずれかが町内に住所を有する方
- ③夫婦ともに町税等に滞納がない方

〈助成額・回数〉 特定不妊治療に要した自己負担額から、北海道から受けた助成額を差し引いた額について助成します。

- ・1回の治療につき10万円を上限に助成
- ・助成回数は、北海道特定不妊治療費助成事業で定められた回数とします。
(初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合6回、40歳以上43歳未満の場合3回)

〈必要な書類等〉

- ①北海道特定不妊治療助成事業の助成決定指令書の写し
 - ②特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し
 - ③医療機関が発行した領収書
 - ④夫婦の住民票
 - ⑤(夫婦のいずれかが町外に住所を有する場合)
他市町村での市町村民税等の滞納がないことを確認できる書類(納税証明書等)
 - ⑥印鑑
 - ⑦振込口座の番号、名義人がわかるもの
- ※②～④は、北海道の助成事業申請時に添付した書類の写しでかまいません。

〈申請窓口〉 日高町役場 健康増進課、日高総合支所 地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

〈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