

歯の健康を考えよう

10月27日 フッ素塗布を実施します

たびたび耳にするようになった

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」。80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動のことです。「80」は平均寿命のことで「80歳生涯」、「20」は、「自分の歯で食べられるために必要な歯の数」を意味します。80歳と聞くと、高齢者の歯の健康というイメージを持つ方もいらっしゃいます。しかし「8020」を達成するには、小児期から高齢期まで、生涯にわたって、歯の健康を考えていくことが大切です。

「8020」を達成するポイントは「歯を失わない」こと。歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。むし歯予防として効果的なのは、フッ化物を用いる方法です。家庭では、市販のフッ化物配合の歯みがき粉の利用が手軽な方法のひとつです。また、定期的に歯科医院でフッ素塗布をしてもらうことも有効な方法です。

町では、小児期のむし歯予防事業の一環として「フッ素塗布」を実施します。今年度、最後のフッ素塗布の機会になりますので、ぜひご参加ください。

「フッ素塗布」

▼期日 10月27日（木）

▼場所 上三川いきいきプラザ 検診ホール

対象児	受付時間
平成17年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん	
午後1時～1時30分	平成19年4月生～9月生
午後1時30分～2時	平成19年10月生～平成20年4月1日生
午後2時～2時30分	平成18年4月生～9月生
午後2時30分～3時	平成18年10月生～平成19年3月生
午後3時～3時30分	平成17年4月2日生～9月生
午後3時30分～4時	平成17年10月生～平成18年3月生

※受付時間は都合により変更可能です。（連絡不要）

※対象のお子さんには、6月に個人通知（フッ素塗布申込書）を郵送しています。

▼持参するもの タオル・フッ素塗布申込書（ない場合は会場で配布）

▼問い合わせ先 健康課 母子健康係

☎9132

65歳以上の方にインフルエンザ予防接種の助成を行います!!

流行に備え、かかったときの重症化を防ぐために大切です

平成21年に新型インフルエンザ（H1N1）が流行しましたが、平成23年4月1日から新型インフルエンザ（H1N1）は通常の季節性インフルエンザに変わりました。しかし、新たな「新型」に備えて、一人ひとりのインフルエンザ対策は変わらず徹底していく必要があります。

町では65歳以上の方に接種費用のうち1回に限り予防接種費用の助成を行っています。下表を参考に、かかりつけ医と相談の上、接種してください。

▼問い合わせ先 健康課 母子健康係 ☎9132

対象者	65歳以上の高齢者	60歳～64歳の特定の障がい者
費用	1回のみ自己負担 1,000円	1回のみ自己負担 1,000円
助成方法	保険証、老人健康手帳を持参し医療機関で接種（町への手続きは必要ありません。）	●対象者には個人通知をしています。 ●通知を持って健康課の窓口にお越しください。 ●受診券を交付しますので、受診券を持参し医療機関で接種してください。
助成期間	平成23年10月1日（土）～平成24年2月29日（水）	
接種できる医療機関	町内、小山市、下野市、野木町、宇都宮市の医療機関（事情により上記以外の医療機関希望の方は問い合わせ先までご相談ください。）	

「大腸がん」が増えています！

大腸がんは1950年頃と比較すると6倍近く増加しています。原因は食生活の欧米化。特に動物性脂肪・たんぱく質の摂取量の増加と、それによる肥満が大きな要因です。食生活を改善し、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスを整えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養バランスを整える上で、主食・主菜・副菜をそろえることはポイントの一つです。これらはそれぞれ役割が異なります。

主食

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもの

おもにエネルギーのもと

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもの

おもに体をつくるもと

副菜

野菜を中心としたもの

おもに体の調子を整えるもと

メタボ予防のための食事のポイント

- ① 一日三食、規則正しく、食べましょう。
- ② よくかんで、腹八分目にしましょう。
- ③ 揚げ物、炒め物など油ものは控えめにしましょう。
- ④ 副菜（野菜や海藻、きのこを使ったおかず）から先に食べましょう。
- ⑤ 間食、アルコールは控えましょう。



大腸がん検診無料クーポン券のお知らせ

がんは、わが国において死亡原因の第1位となっています。国では、がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見、健康意識の普及啓発を図り、健康保持及び増進を図ることを目的として、乳がん、子宮がん、大腸がんを対象に、がん検診推進対策事業を行っています。乳がん、子宮がん検診については、既に対象者に無料クーポン券を送付していますが、今回大腸がん検診についても無料クーポン券を発行することになりました。

国の定めた対象年齢は次の通りです。

年齢	生年月日
40歳	昭和45(1970)年4月2日～
	昭和46(1971)年4月1日
45歳	昭和40(1965)年4月2日～
	昭和41(1966)年4月1日
50歳	昭和35(1960)年4月2日～
	昭和36(1961)年4月1日
55歳	昭和30(1955)年4月2日～
	昭和31(1956)年4月1日
60歳	昭和25(1950)年4月2日～
	昭和26(1951)年4月1日

まだ大腸がん検診を受けていない方は、ぜひこの機会に検診をお受けください。

検診は、町の集団健診か町内の医療機関で受けることができます。集団健診を希望される場合は健康課へ、個別健診を希望される場合は各医療機関へ直接検診の申し込みをしてください。

平成23年度既に大腸がん検診を受診された方へ

クーポン券対象の方で、7月1日からクーポン券が届くまでの間に町が実施する大腸がん検診を有料で受診された方には、自己負担分を払い戻します。該当する方は、町に払い戻しの申請手続きをしてください。申請の際は左記をご持参ください。

- ・大腸がん検診の領収書
- ・通帳
- ・印かん

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係
☎9133



【上三川歴史クイズ②】 上三川町で最も大きい前方後円墳は全長100m以上ある。○か×か？ .. 答えはP12】