



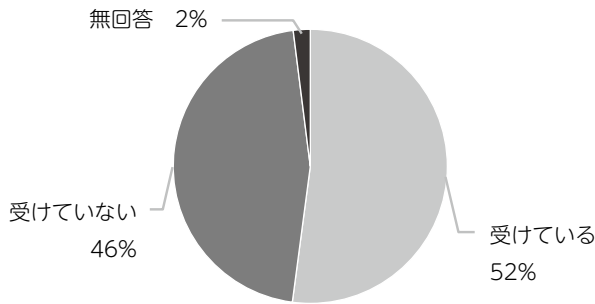
お口をきれいに保ちましょ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

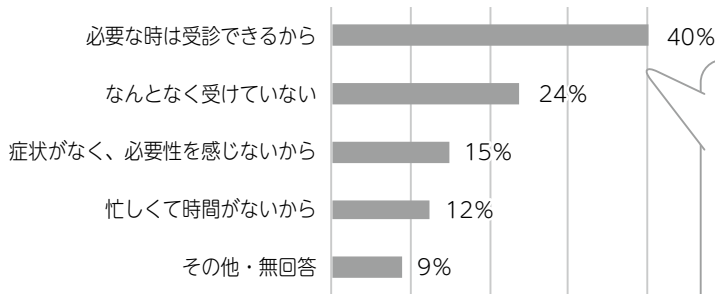
「64」にちなんで6月4日を「むし歯予防デー」とし、6月4日から1週間を「歯と口の健康週間」とされています。歯を失う2大疾患は「むし歯」と「歯周病」です。お口の健康状態は、全身の健康状態へとつながっています。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なチェックが大切です。セルフケアでは落とすきれいな汚れやお口の変化を確認するためにも歯科健診を受けましょう。

◎日野町の現状

定期的に歯科健診を受けている人の割合



定期的に歯科健診を「受けていない」と回答した人の理由



最も多い理由は「必要な時は受診できるから」

むし歯や歯周病は気づかないうちに進行することがあります。痛みが出てからではなく、早い段階で見つける・痛くならないように予防することが大切です。定期的な健診が、歯を守る一番の近道です。

出典：日野町 地域福祉・健康・食育のまちづくりに係るアンケート調査の結果（令和8年3月）



◎かかりつけ歯科医でライフステージに応じた口腔ケアをしましょう

胎児期

かかりつけ歯科医と皆さんのお付き合いは、お子さんがお腹の中にいる時から始まります。

妊娠中にむし歯を放置し歯周病へ移行すると、早産や低体重のリスクが高まります。早期発見、早期治療のために定期健診を受けましょう。

乳幼児期

歯みがきの習慣をつける時期です。乳歯のむし歯は進行が早いので、おやつや食生活に気を付けてフッ素塗布や健診を受けましょう。

学童期・思春期

永久歯のむし歯がでやすく、歯肉炎にもなりやすい時期です。フッ素塗布や健診を受けましょう。

青年期・壮年期

歯周疾患が多くなる時期です。歯や歯ぐきの定期的な健診を受けましょう。

高齢期

よくかんで充実した人生を過ごすために、歯とお口のケアをしましょう。入れ歯の管理をしましょう。

★『治す』から『守る』へ。

この機会に、お口の健康を見直してみませんか？

問

福祉保健課 保健担当
0748-5216574

6月は食育月間 毎月19日は食育の日



楽しく気軽に食育に取り組んでみましょう

誰もが健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べるのが大切です。共食する回数を増やすこと、朝ごはんを食べること、バランスに気をつけて食べることから始めてみましょう。



共食する回数を増やしましょう

共食とは、だれかと一緒に食事をする事です。共食をすることは次のような健康的な生活に關係しています。



- ・ 多様な食品を食べること
- ・ とができ、野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多くなります。
- ・ 朝食の欠食が少なく、食事や食育の時間が規則正しい食生活を送ることが出来ます。
- ・ 起床時間や就寝時間が早く、睡眠時間をしっかりとることが出来ます。

毎日朝ごはんを食べましょう

理想は、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんですが、まずは主食、主菜をとることを心がけましょう。それも難しい場合は、果物や牛乳・乳製品など手軽なものでもよいので、何か口にできるようにしましょう。

バランスに気をつけて食べましょう

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけではなく、見た目にもバランスのよい食事になります。



問

福祉保健課 保健担当

☎ 0748-52-6574

胃がん検診「胃内視鏡検査」のご案内

胃がんは50歳代以降にかかる人が多いがんです。早期の胃がんは自覚症状が現れにくく気づきにくい傾向があります。胃内視鏡検査（胃カメラ）は、胃の粘膜を直接観察するため、微細な早期がんを高い精度で発見することができます。

対象になる方は早期発見・早期治療のためにもぜひ受診してください。

胃内視鏡検査の特徴 □または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内부를検査します。検査中、疑わしい病変があればその組織を採取することもあります。胃に加えて、食道、十二指腸の幅広い疾患を発見できます。



●対象になる方 町内在住の50歳以上の方（令和9年4月1日時点）



※ただし、以下にあてはまる場合は対象外になります。

- ・ 令和7年度に日野町の胃内視鏡検査を受けた方（2年に1回の検査になります）
- ・ 胃に何らかの症状がある方や、定期的に主治医の治療を受けておられる方
- ・ その他、内視鏡検査の実施が難しい方（血圧が極めて高い、出血傾向がある、全身状態が悪いなど）

●費用 4,000円（70歳以上は無料）

●実施機関 日野記念病院（日野町上野田200-1）

●検診日 第2・第4水曜日（1日2枠）

●注意事項

- ・ 検診は2年に1回受診いただくことができます。今年度の胃内視鏡検査を受診された方は、翌年度は日野町の胃がん検診（胃内視鏡検査・バリウム検査）は受診できません。
- ・ 検査を口または鼻から行うかは、自身でお選びいただけますが、体の状態によっては選択できないこともあります。
- ・ 麻酔は局所麻酔のみになります。鎮静剤の使用はありません。

●申し込み方法 福祉保健課窓口または電話でお申し込みください。
※予約状況により、受診いただけない場合があります。

問

福祉保健課 保健担当

☎ 0748-52-6574