

健康はすだ **いき** **いき** 10か条



蓮田市マスコットキャラクター
けんこう大使 **はずびい**

しあわせ
はずびい
プラン

健康で長生きできる体をつかっていくために、
健康はすだいきいき10か条を推進しています。

第4条

食べたら
はみがき、
鏡で**チェック**
自分の**歯**

●半年に1回**歯科検診**●

「**しっかり噛める**」が、健康長寿の秘訣！

- 全身の健康状態が良好になります
- 脳が活性化され、認知症のリスクが軽減します

大人の歯は32本ありますが、80歳で20本あれば、ほとんどの食べ物を自分の歯で食べることができます。8020を目指しましょう。

歯を失う原因のほとんどはむし歯と歯周病です。

歯に歯垢がたまるとむし歯菌や歯周病菌が増え、歯を溶かしたり、**歯茎**に炎症を起こします。

予防の基本は**セルフケア**と**プロフェッショナルケア**です

セルフケア

家庭でのケア

- ◆ 歯みがき
- ◆ よく噛む、だらだら食いをやめる
- ◆ 規則正しい生活習慣
- ◆ 禁煙



プロフェッショナルケア

歯科医院での治療・清掃

- ◆ 定期検診 検診で、むし歯や歯周病をチェック!!
- ◆ 歯石除去と歯のクリーニング
- ◆ セルフケアの指導



セルフケアのポイント

- ・ 毎食後に歯みがきをしましょう
- ・ 歯と**歯茎**を観察しましょう
- ・ フロスや歯間ブラシを利用しましょう



- ・ こまめにうがいをしましょう
- ・ 子どもがしっかりと歯みがきができるようになる小学校低学年頃までは、大人が仕上げみがきをしましょう
- ・ 入れ歯を使用している方は、入れ歯の汚れを確認し、清潔に保ちましょう



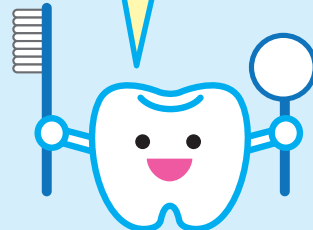
プロフェッショナルケアの必要性

- ・ 初期の虫歯や歯周病は自覚症状がほとんどありません。早めにを見つけましょう。

- ・ 歯垢は1~3か月かけて歯石になります。歯石は自分の歯みがきでは取り除くことは困難です。歯科医院で専用の器具を使用し、定期的に**歯垢**や歯石を取り除きましょう。

- ・ 歯みがきを毎食後に実施している人でも、みがき残しがある場合がほとんどです。ブラッシング指導を受け、自分に合った歯科用品を使用しましょう。また自分の歯みがきのクセを知りましょう。

歯や**歯茎**をみる時は、
汚れや色、腫れ、
出血がないかも
鏡でチェック!!



歯周病と 病気の関係

歯周病菌は**歯茎**に炎症を起こし、歯を失う原因になるだけではなく、生活習慣病など全身に影響を起こすといわれています。とくに、糖尿病や心臓病の持病があるかたは、病気の治療だけでなく、歯の治療もおこないましょう。

40歳～74歳の
かたが対象

特定健診

特定健診で健康チェック!!

特定健診は、健診結果から生活習慣病の早期発見・予防ができ、日頃の生活習慣を見直すきっかけを作るなど、皆さんの健康づくりに欠かせない健診です。1年に1回の健診で、めざせ健康長寿。

蓮田市の
健診受診率は
約40%です。
しばらく健診を
受けていない方は、
ぜひ今年受診を!



毎年受診でイイこといっぱい

- 1 症状が無く自分で気づくことが出来なかった異常を発見できる。
- 2 正常値であっても、検査結果の経年変化が分かる。
- 3 早期に発見し予防や治療ができると、病気が重症化した時よりも、お金や時間がかからない。

蓮田市国民健康保険に加入しているかたへ

蓮田市では健康の維持増進をはじめ、医療費の適正化等のため健診結果を集計活用しています。かかりつけ医での検査や職場などで健康診断を受診したかたは、健康診断の結果を健康増進課までご提出ください。みなさまのご協力をお願いいたします。

がんは早期に発見できれば治すことができる病気です。そのためには、よりよい生活習慣と早期発見が必要です。がんは蓮田市の死因の圧倒的なトップであり、およそ2人に1人ががんにかかるといわれています。自覚症状が出る前に、がん検診を受け、がんが大きくなる前にがんを見つけましょう。

がん検診

蓮田市で受診できるがん検診は？

胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん



健康 はすだ 21 (第2次)

～のばそう健康寿命・つながろう健康はすだ～推進中!

健康はすだ いきいき10か条 ～しあわせはすびいプラン～

- | | | |
|------|---------------------------------|--------|
| 第1条 | 1日プラス野菜料理 | (栄養) |
| 第2条 | 心がけようプラス10分 | (運動) |
| 第3条 | 十分な心と体の休養で楽しみを見つけよう | (休養) |
| 第4条 | 食べたらはみがき、鏡でチェック自分の歯 (半年に1回歯科検診) | (歯) |
| 第5条 | 吸わないたばこ貯めよう健康 (金メダル) | (喫煙) |
| 第6条 | 休肝日をつくり、適正飲酒で楽しもう | (飲酒) |
| 第7条 | 素材の味で楽しもう ～だしをとって和食を大切に～ | (減塩) |
| 第8条 | 年に1度は健診を受けよう | (健診) |
| 第9条 | 食べて 動いて 標準体重 | (体重) |
| 第10条 | 人と人とのつながりで楽しみを増やそう | (地域の絆) |

作：蓮田市・健康づくり推進員

健康はすだ21
はすだを元気にしたい
蓮田市



健康はすだ21を推進するため、地域の活動団体から推薦された「健康づくり推進員」が健康づくり運動を地域に広めています。市民がいきいきと健康で暮らせるようにと、身近なところから情報を発信しています。

蓮田市健康づくり推進員所属団体

まろにえ会/市食生活改善推進員協議会/市薬剤師会/市母子愛育会/介護ボランティアあい/市老人クラブ連合会/市身体障害者福祉会/市くらしの会/はすだ観光協会/市体育協会/市スポーツ推進員連絡協議会/市レクリエーション協会/市民生委員児童委員協議会/市スポーツ吹矢協会/市自治連合会/蓮田やすらぎ会/すこやっこ/市内小中学校/はすだファミリーサポートセンター/市内保育園(順不同)