

ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和4年6月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部
健康推進課

〒185-0024

国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、引き続き感染防止対策の徹底をお願いします。

歯と口の健康週間 6月4日～10日

コロナ禍での生活が続く今こそ

歯や口の健康を保つ習慣を意識しましょう。



成人歯科健診・いきいき口腔健診 対象 市に住民登録のある方（無料）

■成人歯科健診（20歳～74歳）

40歳を過ぎると歯周病が進行する人が増えてきます。自分では気が付かない口のトラブルを早期に見つけて、健康を保ちましょう。



☑歯や歯肉などの状態の健康診査、歯科相談。※昭和57年4月～58年3月生まれ、37年4月～87年3月生まれの方が必要な方はパノラマレントゲン撮影。

☑保険証など本人確認できるもの、妊娠中のかたは母子手帳

■いきいき口腔健診（75歳以上）

オーラルフレイル（口の機能）を調べる健診です。

☑噛む・飲み込む機能、身長・体重・ふくらはぎ太さ測定、歯・歯肉などの検査と相談



☑後期高齢者医療被保険者証、お持ちの方はお薬手帳

【共通事項】 ☑6月1日（水）～12月25日（日）

☑電話で右表の医療機関へ※どちらか1つの健診1回のみ。実施日程など詳しくは受診医療機関へお問い合わせください。

☑健診後の治療は自己負担

医療機関名	所在地	電話番号(042)	成人	いきいき	訪問	医療機関名	所在地	電話番号(042)	成人	いきいき	訪問
杉谷祐デンタルクリニック	東元町2	325-6212	○	○		高田デンタルクリニック	本多4	324-1003	○		
島田歯科医院	東元町2	321-5675	○	○	○	こうだ歯科医院	本多5	300-0390	○		
あべ歯科医院	東元町2	328-1004	○	○	○	西浦歯科医院	本多5	325-4841	○	○	
こだま歯科国分寺医院	西元町2	324-1182	○	○	○	横山歯科医院	東恋ヶ窪4	325-0448	○	○	○
李歯科医院	南町2	326-8841	○	○	○	まついけ歯科	東恋ヶ窪5	326-4188	○	○	○
そむら歯科クリニック	南町2	321-1583	○	○	○	岩田歯科医院	東恋ヶ窪6	321-4181	○	○	○
鹿島歯科医院	南町3	321-5637	○	○	○	あゆみ歯科	西恋ヶ窪1	325-5580	○	○	
こみね歯科医院	南町3	300-4155	○	○		羽田(はだ)歯科医院	西恋ヶ窪2	325-3484	○	○	
滝本歯科医院	南町3	324-7040	○	○	○	あおき歯科クリニック	西恋ヶ窪4	322-0876	○	○	
西国分寺ひきの歯科	泉町2	323-0067	○	○		とくら歯科医院	戸倉2	321-8819	○	○	○
ゆとり歯科医院	泉町3	324-8812	○	○	○	神山歯科医院	戸倉2	326-1035	○	○	
古川歯科医院	泉町3	325-1207	○	○	○	よなが歯科医院	戸倉3	575-1285	○	○	○
本間歯科医院	泉町3	324-3113	○	○		都筑歯科医院	日吉町2	576-6480	○	○	○
レガデンタルクリニック	泉町3	322-8870	○	○		さくら歯科	日吉町3	322-8188	○	○	
中村歯科医院	泉町3	325-6480	○	○	○	日吉町歯科クリニック	日吉町3	329-1184	○		
なか歯科医院	泉町3	324-7173	○	○	○	アライ歯科クリニック	富士本2	576-1811	○	○	
かがや歯科	本町1	320-6480	○	○		矢崎歯科医院	富士本3	572-6171	○	○	
松本デンタルクリニック	本町2	312-4545	○	○	○	鷹の台歯科医院	北町1	323-8060	○	○	○
北崎歯科医院	本町3	324-2044	○			あなたの街の歯医者さんDENT@MUSE	光町1	505-4182	○	○	
ひでかず歯科口腔外科クリニック	本町3	300-5710	○	○		さくま歯科医院	光町1	575-0713	○		
山口歯科医院	本町3	321-5151	○	○	○	けんもつ歯科クリニック	光町1	571-8777	○	○	○
ひらいで歯科医院	本町4	322-8148	○	○	○	富山歯科医院	光町2	575-2123	○	○	○
羽田(はねだ)歯科医院	本町4	325-4609	○	○	○	ひなた歯科医院	光町2	576-4503	○	○	
りつ小児歯科	本多1	320-5122	○			野口歯科医院	高木町1	572-6432	○	○	
杉山歯科医院	本多2	322-8200	○			にしまち歯科	西町3	577-1992	○	○	○
じゅんデンタルクリニック	本多3	326-4181	○	○	○						

在宅訪問 歯科健診



心身の状態で通院が困難な方は、歯科医師が自宅に訪問する在宅訪問歯科健診をご利用ください。なお、訪問後の治療は、同一医療機関での受診が難しい場合がありますので、受診医療機関へご相談ください。

☑通年 ☑申し込み時に20歳以上で、市に住民登録がある方 ☑電話で健康推進課へ

オーラルフレイルって知っていますか？

令和3年度にいきいき口腔健診を受けた市民の36.9%の方がオーラルフレイルでした。

「むせる・食べこぼす・滑舌が悪い」などが気になりますか？

オーラルフレイルは、このような「口の機能のささいな衰え」のことです。最近の研究で、オーラルフレイルの人は要介護状態になるリスクなどが高いことが分かっています。

※Tanaka T. et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018;73:1661-1667より

今日から始めるオーラルフレイル予防

- ◆よく噛んで食べる。
- ◆ゆっくり食事をする。
- ◆むせやすいときはとろみをつける。
- ◆声を出して新聞を読む・電話をするなど意識して口を動かす。
- ◆歯や入れ歯を清潔に保つ。
- ◆歯の欠損や入れ歯の不具合は歯科医院で治療する。
- ◆健口体操「カメちゃん体操」で口の周りの筋肉や飲み込む力を強くする。カメちゃん体操は、HPから見ることができます。☑検索1026030
- ◆年に1回、いきいき口腔健診を受ける。(カメちゃん体操パンフレットをもらえます。)



フレイル（虚弱）とは

「健康」と「要介護状態」のあいだのことを言います。自粛生活の長期化による健康レベルの低下が危惧されています。フレイルは、生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。「フレイルになる前に」「フレイルのうちに」早めに気づいて、適切な対応を。



東京都介護予防フレイル予防ポータルより一部改変

参考：東京都介護予防フレイル予防ポータル、厚労省ホームページ

6月は「食育月間」毎月19日は食育の日です

「食育」の主役は子どもだけでなく、子どもから大人まで、皆さん一人一人です。より良い食生活を実践していけるよう、市報・市HPで食に関する情報の掲載や、管理栄養士による栄養相談も随時行っています。

国分寺市食育推進計画の目標：

○毎日、朝食を食べる

朝ごはんの効果は、脳の動きを良くし集中力や記憶力が高まる、体温が上昇し代謝が高まるなどがあります。

朝すぐに食べるものがあると便利です。果物、牛乳・ヨーグルト、おむすび、サンドイッチ、サラダなど



○食事を食べる時はよく噛んで食べる
食物が唾液と混ざり、胃腸での消化・吸収が高められます。また、少量の食事でも満腹感が得られやすくなります。

(管理栄養士による栄養相談)
市HP [検索1025149](#)



(簡単な朝食レシピ)
市HP [検索1012514](#)



(国分寺市のキッチン) クックパッドで市の栄養士が考案するメニューを紹介。
<http://cookpad.com/kitchen/16684637>



募集

託児付き食育講座 親子でつくる料理体験会 おいしく作って食べよう

6月25日(土) 午前10時~11時15分
いずみプラザ

公立保育園で人気の誕生日会メニュー(レーシングカーサンド)を作ります。子ども向けの楽しい食育講座と大人向けにヘルシーな食事についてのミニ講座もあります。



管理栄養士(市内保育園職員・健康推進課職員) 市内在住4歳~就学前の子どもと保護者12組(きょうだいで対象年齢のお子さんの参加可) ※先着順 親子ともエプロン・三角巾(バンダナなど)・飲み物・手ふきタオル・筆記用具 3歳以下6人 調理したものを持ち帰り不可。

募集

オーラルフレイル健診(口腔機能向上歯科健康診査) 6月29日(水) 午後2時~3時 いずみプラザ

加齢に伴い飲み込む力は少しずつ衰えていきます。いつまでも口から食べられるように口腔機能を測定してみませんか。

市内在住で40歳~74歳の方 ※入れ歯を使用している方も可 歯科医師による口腔内診査・舌圧測定(飲み込む力の検査)・パタカ測定(口唇や舌の動きを検査)・歯科相談 14人初めの方優先 ※先着順。



国分寺市嘴ミング30(サンマル) 食育推進キャラクター カメ(噛め)ちゃん

募集

ふたご・みつごのママ・パパ集まれ こぶたクラス参加者募集

7月28日(木) 午前10時~11時10分
いずみプラザ

双子・三つ子を子育て中の方、これから出産する方どうして交流・情報交換をしませんか。

市内在住で未就学児の多胎児と保護者(※妊娠中の方、家族の参加も大歓迎) 6組程度 ※先着順

募集

生活習慣病予防

なりたい自分を目指して 新生活習慣提案セミナー

6月11日(土) 午前10時~11時30分
いずみプラザ

メタボリックシンドローム予防にすぐに活用できる我慢しない上手な食べ方(食事・間食・飲酒など)を管理栄養士が分かりやすく楽しく伝えます。

市内在住・在勤・在学・在活の方 管理栄養士 15人 ※先着順。特定保健指導の案内が届いた方優先 筆記用具

性感染症についてご存知ですか? 6月は「東京都HIV検査相談月間」です。

「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症(STI)と言います。近年増加しているものもあります。

○予防には

- ・病気の正しい知識を身につけましょう。
- ・避妊具(コンドーム等)を正しく使用しましょう。
- ・パートナーを特定しましょう。

○心配なときは

- ・医療機関を受診しましょう。

自覚症状がない場合もありますが、からだの中で病気は進行します。また、無症状でも、感染を拡げる可能性があります。

早期発見、早期治療で重症化を防ぐことができます。例えばHIVは、早期治療でエイズ発症を防ぐことができます。

○相談したくなったら匿名で電話相談できます。

詳しくは、多摩立川保健所(042)524-5171



募集 無料 6月2日(木) 午前9時から電話で健康推進課へ (042) 321-1801

健診(特定・後期高齢者医療) 申込案内・受診票送付時期

「市の国民健康保険」に加入している40~65歳の方(申込案内を送付しました)

案内送付	受診申込期限
4月中旬発送済	12月15日(木) 必着

※市HP(検索1012512)から電子申請可

「市の国民健康保険」に加入している66歳以上の方と「後期高齢者医療制度」加入の方(受診票を送付します)

誕生月	受診票送付	受診期限
4~7月	5月上旬発送済	10月31日(月)
8~11月	7月上旬	12月28日(水)
12~3月	9月上旬	令和5年2月28日(火)

※上記66歳以上の方(後期高齢者含む)は、立川市の実施医療機関でも健診が受けられます。詳しくは同封する実施医療機関名簿でご確認ください。

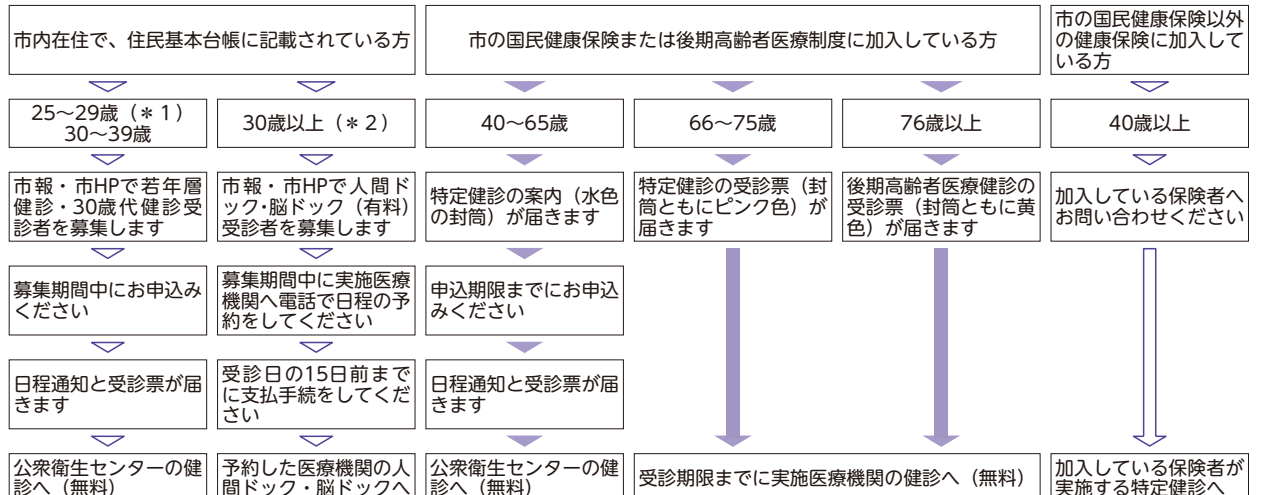
年に1度は健康診査を受けましょう

特定健康診査と後期高齢者医療健康診査の申込案内または受診票を対象者へ順次郵送します。左表の送付時期を過ぎても届かない場合は、お問合せください。

市の国民健康保険(4月1日時点)または後期高齢者医療制度に加入している方

※3月中旬以降に加入手続きをした方は、7月または9月に郵送。国民健康保険に4月2日以降に加入された方は健康推進課へ、生活保護世帯で受診を希望する方は生活福祉課(042)325-0111[内345]へ、申込方法等についてお問い合わせください。

健康診査の受診方法



年度内にいずれか1回を受診できます。年齢は令和4年度(4月1日~令和5年3月31日)の誕生日での年齢です。
(*1) 他の健診を受診する機会がない方 (*2) 人間ドック・脳ドックは受診日時点で29歳の方は対象外となります。