

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

3月26日(水)に泗水会場で、3月28日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科健診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介いたします。(敬称略)



- 泗水会場**
- 谷本廉太郎 (☎ 福本一)
 - 実取 愛 (☎ 久米二)
 - 梶 虹花 (☎ 福本二)
 - 笹原彩可 (☎ 富の原中央)
 - 武藤美南 (☎ 久米二)
 - 中尾竜也 (☎ 南住吉)
 - 川口夏奈 (☎ 田島団地)
 - 實田藍斗 (☎ 富)
 - 工藤諒太 (☎ 三万田)
 - 安武千夏 (☎ 泗水佐野)
 - 成田 善 (☎ 富の原北)
 - ハーリントン ジャシユア (☎ 竹の下)
 - ハーリントン ジェイク (☎ 竹の下)

- 菊池会場**
- 山口颯太 (☎ 金峰)
 - 堀田華来 (☎ 北宮)
 - 東 彩那 (☎ 上木庭)
 - 西住心優 (☎ 西正観寺)
 - 平山萌々花 (☎ 片角)
 - 池邊真輝人 (☎ 雪野)
 - 佐々虎永 (☎ 玉祥寺)
 - 樋口涼太 (☎ 立門)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

生活習慣病の医療費

市が行った健診結果(平成18年度)から、国保加入者の受診状況をみると、40歳~74歳までの受診率は、表のとおりで若い年代の受診が著しく低い状況です。

菊池市では、男性の受診人数を増やし、健診を受けて自分の身体の状態を知ってもらうことが重要な課題です。

日本人の3大死因は、がん、心臓病、脳卒中です。菊池市でも10人のうち6人は、これらの疾患で亡くなっています。

菊池市では、平成18年5月の1カ月分の医療費の総額が、約6億5,000万円でした。このうち生活習慣病によるものは約4億6,000万円で、70%を占めています。生活習慣病の治療には、こんなにたくさんのお金がかかっているのです。

特定健診を受けましょう

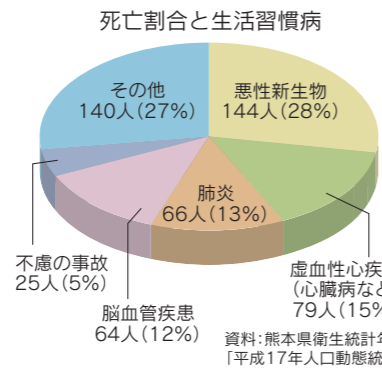
菊池市では、これまでと同じように、特定健診に各種がん検診を組み合わせた複合健診を引き続き実施する予定です。今年度は、8月と9月に予定しています。

「特定健診」では、腹囲の計測や、高血圧・脂質異常・高血糖を調べる検査を行い、その結果

若い人、男性の受診が少ない!

平成18年度 国保被保険者の基本健診受診率

	男性	女性
40歳代	12.8%	17.6%
50歳代	17.5%	25.4%
60歳代	26.5%	34.5%
70~74歳	29.5%	31.3%



果、メタボリックシンドローム該当者や予備群と判定された人には「特定保健指導」を行い、生活習慣を改善し健康的な生活を送るための支援を行います。

内臓脂肪は、運動や食生活の改善で比較的簡単に減らすことができます。

健診はあなたの健康状態を知る大切な機会です。健康で長生きするため積極的に特定健診・特定保健指導を受けていただきますようお願いいたします。

食中毒に注意しましょう!

これからの時期、気温が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。家庭において、食中毒等を未然に防止するために以下のごことに注意しましょう。

- 調理や食事の前、用便の後、よく手を洗う。
- まな板やふきんなどは、よく洗浄し、熱湯、殺菌剤(漂白剤)等で消毒のうえ、乾燥させる。
- 生鮮食品を購入したら、早めに食べる。
- 調理した食品は、早めに食べる。
- 加熱して食べる食品は、よく火を通す。
- フグの素人調理は絶対にしない。
- 健康管理に注意する。

歯の健康展 (入場無料)

菊池郡市歯科医師会では、6月の歯の衛生週間事業の一環として、地域住民の皆さんの口腔衛生の向上を願い、今年も「歯の健康展」を開催します。

とき 6月8日(日) 午前10時~午後3時

ところ 菊池郡市歯科医師会館 菊池市大琳寺22 ☎(24)7747

※アドバレーンを目印にお越しください。

内容 歯の無料検診、相談、劇、無料フッ素塗布、予防コーナー、各種ゲーム(景品多数)、歯と健康にやさしいおやつコーナー、むし歯菌発見コーナー、食育など

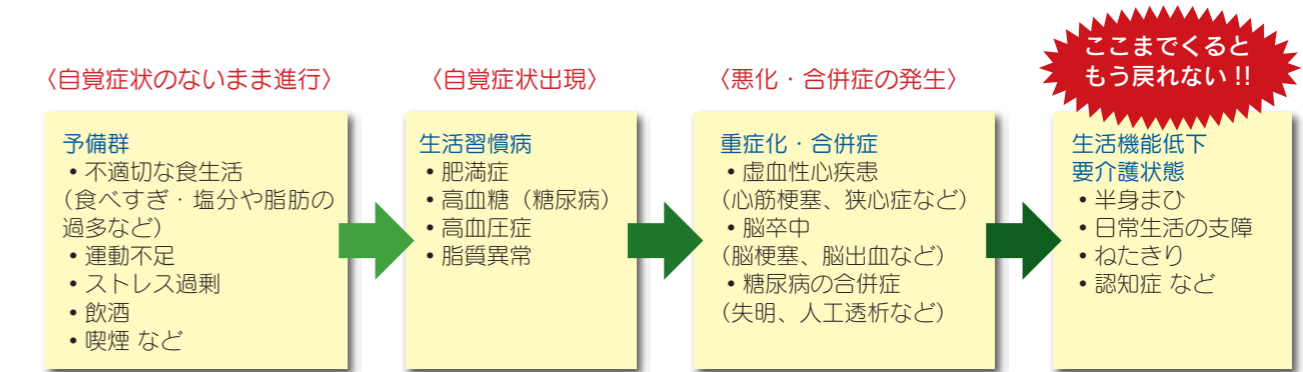
問い合わせ先 菊池市役所健康推進課 ☎(25)7219

特定健診を受けて 生活習慣病を予防しましょう!!

平成20年4月より、40歳~74歳の皆さんを対象とした「特定健診」と「特定保健指導」がスタートしました。この特定健診は、心筋梗塞や脳卒中などを予防するために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とその予備群の人を早期発見することを目的としています。

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたまりすぎた状態(内臓脂肪型肥満)に加え、高血糖・脂質異常・高血圧のうち2つ以上が加わった状態を言います。健診の時に腹囲を測って、男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば内臓脂肪がたまっていく目安となると言われています。

内臓脂肪は、身体にさまざまな悪い影響を及ぼし、放っておくと動脈硬化が急速に進み、血管が詰まったり破れやすくなるため、将来心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を招くことが分かっています。



健診結果をみると...

基本健康診査(平成18年度)の結果をみると、男性はすべての年代で「腹囲」の異常が1位を占めており、受診者の約半数に内臓脂肪の蓄積があります。これには、過食や運動不足が大いに関係しています。

日本人男性の3人に1人がメタボリックシンドロームと言わ

生活習慣病はこんなふうに進みます

不適切な食生活や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活習慣を続けた結果、「予備群」→「生活習慣病」→「重症化・合併症」→「生活機能の低下・要介護状態」へと段階的に進行していきます。

メタボリックシンドロームは、日々の不健康な生活習慣の積み重ねによって進行しますが、自覚症状がないため、重症化するまで簡単には気がつきません。ですから、「少し高いだけだから大丈夫」「おなかが出てい

性別	年齢区分	1位
男性	40代	腹囲 45.4%
	50代	腹囲 49.4%
	60代	腹囲 49.1%
女性	40代	LDLコレステロール 20.1%
	50代	LDLコレステロール 37.6%
	60代	LDLコレステロール 46.2%

また、肥満でなくても血糖値の高い人や血圧の高い人も少なくありません。メタボリックシンドローム該当者・予備群の人だけでなく、これに該当する人々の対策も進め、脳血管疾患や虚血性心疾患、腎疾患などを予防していく必要があります。

女性には、すべての年代でLDLコレステロール異常が1位です。LDLコレステロールは、動脈硬化を最も強力に進め、虚血性心疾患をおこす危険因子であり、一般的に動物性脂肪やコレステロールの多い食品の摂取との関連が深いと言われています。

けれども、菊池市でもこの対策に力を入れられないといけないようです。