

安足健康 Net 通信は、「健康づくり」に役立てることができるような情報をお届けしていきます。  
皆さまの健康づくりにぜひご活用下さい。



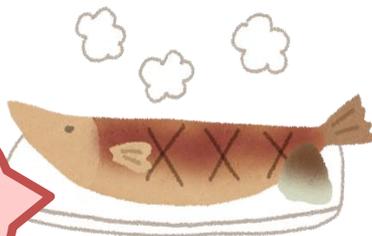
6月は「**食育月間**」・毎月19日は「**食育の日**」

“バランスのよい食事”は健康の保持・増進や生活習慣病予防につながります☆

「**主食**・**主菜**・**副菜**」を揃えてバランスのよい食事を心がけましょう！

## 主菜

肉、魚、卵など  
たんぱく質の  
供給源になるもの



## 副菜

野菜、きのこ、  
海藻など  
ビタミン・ミネラルの  
供給源になるもの



## 主食

ごはん、パン、めんなど  
炭水化物の  
供給源になるもの



牛乳・乳製品、果物もプラスして♪



「**減塩**」を意識するともっとGOOD☆

厚生労働省が5年ごとに実施している  
日本人の死亡率に関する調査結果が発表  
されました！

～男性ワースト4位、女性ワースト2位～

〈**脳血管疾患**による死亡率順位〉

※年齢調整死亡率（人口10万対）

順位	男性	女性
1位	青森県	岩手県
2位	秋田県	<b>栃木県</b>
3位	岩手県	青森県
4位	<b>栃木県</b>	鹿児島県
5位	新潟県	山形県

栃木県は、**脳血管疾患**による  
**死亡率が高い**です！

Let's

**減塩**

食塩を取り過ぎると血圧が上がり、脳卒中などの循環器系疾患や、胃がんの発症リスクが高まります。

栃木県は、伝統的にしょうゆやみそ、漬け物など食塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。

子どもの頃の食事は、味覚の発達に大きな影響を及ぼします。子どもの頃から薄味に慣れ、素材のそのものの味を生かした料理を楽しみましょう！

**食塩摂取量の目標**

一日あたり 男性 **8g** 未満

一日あたり 女性 **7g** 未満

厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」



# ～歯の健康について～

## ☆歯と口の健康づくりの意義☆

**歯及び口の健康**は生涯にわたる健康の保持及び増進と大きな関わりがあり、以下のような効果もあると言われています。

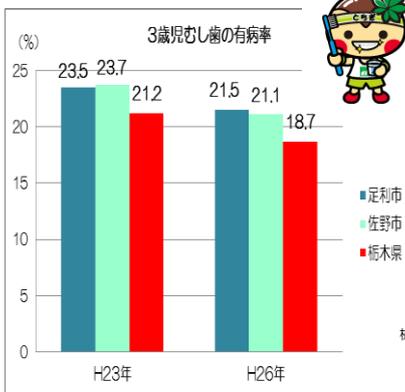
- ① 全身の健康の保持増進をもたらす
- ② 「話す」「食べる」などといった口のあらゆる働きを健全に維持する
- ③ 脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病等その他の生活習慣病予防に役立つ
- ④ 生活の質の向上に繋がる



毎日の口腔ケアが  
大切まる～

**生まれた時から、生涯のパートナーとして歯と上手に付き合っていくことが大切です。**

### 3歳児むし歯の有病率 安足地区の現状は？



H23年度とH26年度を比較すると、両市ともに大きく割合は減少しています！

しかし、全国平均や県平均と比較すると残念ながら、高い状況にあります。

栃木県「平成25年度歯及び口腔の健康づくりに関する報告書」

「平成28年度歯及び口腔の健康づくりに関する報告書」

### 目指そう！80歳で20本！！

満80歳で20本以上の歯を残すことを目指して、「8020（ハチマルニーマル）運動」を厚生労働省や日本歯科医師会が推進しています。自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、食事をおいしくたべることができると言われています。歯が失われてしまう原因の多くは、むし歯や歯周病です。歯を少しでも長持ちさせるために、毎日の口腔ケアの習慣を、しっかり身につけましょう。

## H29年度よい歯のコンクールを開催しました！



H29年5月18日(木)と同月25日(木)に平成29年度「親子のよい歯のコンクール」・「3歳児よい歯のコンクール」が開催されました。このコンクールは、口腔衛生の普及や向上を図ることを目的に毎年開催しています。

当日は多くの皆さんにご参加いただき、実際に歯科医師の審査により最優秀賞・優秀賞に選ばれた参加者には表彰状が授与されました。

歯と口腔の健康づくりのためには幼児期から、かかりつけの歯科医師にむし歯予防のための指導を受けることや、日頃の歯磨きなど、口腔の健康を保持増進するための習慣を身につけることが重要とされています。

皆さんもご自身の健康の保持増進のために、歯の健康についても考えてみませんか？



【足利市・親子】



【足利市・3歳児】



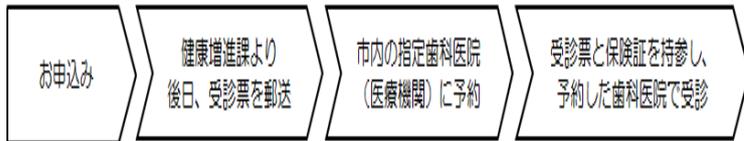
【佐野市・親子】



【佐野市・3歳児】

# 歯周疾患健診を受けましょう!

## 足利市からのお知らせ



### ○受診期間

平成30年2月28日(水)まで

### ○対象者

足利市に住所を有する40歳~75歳までの方(年齢は平成30年3月31日現在です。)

### ○料金

※勤務先等で受診する機会がある方は、対象になりません。

800円(以下に該当される方は無料になります)

●70歳以上の方

●後期高齢者医療制度に加入している方

※次の方は受診前に保健センターで手続きが必要です。(受診後の免除申請はできませんので、ご注意ください)

①生活保護世帯に属する方

②市民税非課税世帯に属する方(印鑑をお持ちください)

③65歳未満で身体障害者手帳等を所持し、その障がい程度が1・2級の方(身体障害者手帳等をお持ちください)

### 【お申し込み・お問い合わせ】

足利市役所 健康増進課 保健検診担当(保健センター内)  
〒326-0807 足利市大正町863番地7  
電話 40-3113 FAX 41-1977

☆ホームページにも歯周疾患検診の情報を載せています。

<http://www.city.ashikaga.tochigi.jp/kenkou08.html>

### 集団検診を実施しています!

会場 保健センター

日程 平成29年

① 6/22(木)、② 7/13(木)、③ 8/24(木)、④ 9/14(木)

⑤ 10/4(木)、⑥ 10/19(木)、⑦ 11/15(木)、⑧ 12/6(木)

平成30年

⑨ 1/31(木)、⑩ 2/22(木)

受付時間 14:00~15:30(各日 定員 15名)



歯科衛生士による  
ブラッシング指導も  
あります!歯ブラシ  
はご用意いたします。

## 佐野市からのお知らせ

お問い合わせ先:佐野市健康増進課 TEL0283-24-5770

○対象者は **40歳、50歳、60歳、70歳** の方です。↵

40歳(昭和51年4月2日~昭和52年4月1日生まれ)↵

50歳(昭和41年4月2日~昭和42年4月1日生まれ)↵

60歳(昭和31年4月2日~昭和32年4月1日生まれ)↵

70歳(昭和21年4月2日~昭和22年4月1日生まれ)↵

※対象の方には、歯周疾患検診受診券をお送りしています。**健診スタートブック**をご覧ください。↵

○期 間 は **6月1日~2月28日**↵

○金 額 は **800円**↵

※以下の方は無料で受診ができます。↵

①70歳の方 ②生活保護受給者の方 ③市民税非課税及び所得基準以下の世帯の方↵

歯周病は、口の中の病気だけでなく、歯の細菌が血管内に入り込むことで、肺炎や糖尿病、心臓病などの全身の病気を引き起こします。↵

**歯周病を予防するには、普段から行う歯磨きなどの自己管理に加え、歯科医師等による専門的な予防処置が必要です。**↵

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会

( 問い合わせ : 部会事務局 安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病担当 0284-41-5895 )