

# 保健二ユース

## 特定健診に行こう！

あなたの健康チェックのチャンスです!!

**生活習慣病はあなたが自覚しないうちに進んでいます**

日本人の死亡原因の5割以上を占めているのが、がんや心臓病、脳卒中といった生活習慣病です。長年に渡る運動不足や食べ過ぎ、喫煙等の生活習慣により引き起こされます。

特定健診は今の自分の健康状態を知り、生活習慣病の発症を予防し、重症化を防ぐための健康診査です。

### 40歳以上の国保加入者の皆さんが対象です

- ① 国保加入の方  
40歳以上の国保加入者は、町の特定健診を受けてください。
- ② 国保に加入していない方  
加入している医療保険の保険者（社会保険等）からの案内に従って下さい。
- ③ 30歳代の方  
加入の医療保険に関係なく、町の特定健診が受けられます。

#### ④ 75歳以上の方

無料で町の特定健診が受けられます。但し、要介護認定を受けている方等、特定健診を受けられない場合もあります。

始まりですよ！

### 立科町の特定健診

町内医療機関（個別） 柳沢医院・岩下医院	6月2日(月)～ 平成27年 3月14日(土)
町外医療機関（個別） 県内委託医療機関	
集団健診（総合観光センター）	7月1日(火)
集団健診（老人福祉センター）	7月2日(水)～ 7月7日(月)
	8月1日(金)～ 8月8日(金)

\*詳しくは健康カレンダーをご覧ください。

# みんなで食育

目指せ！歯みがきの達人

—自分に合った歯のみがき方をマスターしよう—

毎日歯みがきをしているのに、虫歯や歯周病になってしまったという人いませんか？虫歯や歯周病を防ぐには、毎日の歯みがきを正しい方法で行い、歯垢をしっかりと除去することが第一歩。「みがいている」と「みがけている」のは違うことを意識しましょう。

### 効果的なみがき方

とにかく、食べたらみがきを心がけ、1本ずつ丁寧にみがきましょう。毛先を軽く当てて、小刻みに動かすことが基本です。みがく順番に決まりはありませんが、みがき始める箇所を決め、歯の表側、裏側、かみ合わせ面と一筆書きのように歯を3周するつもりでみがくと、みがき残しも少なくなります。



### 歯みがきの5ポイント

- 力を入れずに軽くブラッシング
- 小型の歯ブラシでみがく
- 歯と歯肉の間もブラッシング
- 夜寝る前は特に丁寧に
- 基本は一筆書きを3周

### 歯垢がつきやすい4大ゾーン

- 奥歯の後ろや裏側
- 奥歯のかみ合わせのみぞ
- 前歯の裏側
- 歯と歯の間

