健康だより



【問い合わせ先】けんこう増進課(☎45-3443)

11月8日はいい歯の日です



口の状態は、全身の健康と密接な関係があります。歯周病は口の中にとどまらず、歯周病菌が歯ぐきの毛細血管を通じて全身を巡り、糖尿病・心臓病・循環器疾患などの病気を発症・悪化させます。また、歯周病は自覚症状が現れにくく、気付いたときには症状が進行し、何本もの歯を失ってしまうこともあります。

20～30歳代の若い世代でも、3人に1人が初期の歯周病だといわれています。若いうちから定期的に歯周病検診を受け、早期発見・早期治療を心掛けましょう。

【こんな症状に注意しましょう】
- □ 歯ぐきが腫れる
- □ 歯を磨いたときに歯ぐきから血が出る
- □ 歯がぐらぐらする
- □ 口臭がする

【対象者は無料で歯周病検診が受けれられます】

▷**内容** 問診・歯と歯周組織の検査
▷**受診期限** 令和9年2月28日㊏まで
▷**場所** 市内歯科医療機関（詳細は令和8年度健康カレンダーまたは右記二次元コードから確認できます）
▷**対象** 市内在住で、令和8年3月31日時点で20～39・40・50・60・70歳の年齢に該当する人（5月下旬に送付した受診券※を確認してください）
▷**申込方法** 直接市内歯科医療機関へ
※受診券を紛失した場合は再発行が必要です。詳細は電話でけんこう増進課へ。

生活習慣病予防クッキング に参加しませんか

生活習慣病の予防に取り組むための食事メニューのポイントを、調理実習を通して学ぶことができます。食生活改善推進員が講師を務めます。

▷**日時** 11月11日㈬10：00～13：00
▷**場所** 保健福祉センター「陽だまり」1階調理室
▷**対象** 桜井市民
▷**持ち物** エプロン・三角巾・手拭きタオル・ヘアゴム
▷**費用** 500円（材料費）
▷**申込方法** 電話でけんこう増進課へ
※一般財団法人日本食生活協会のヘルスサポーター養成事業の一環として実施します。

11月は 子宮頸がん予防啓発月間です



子宮頸がんは、20～30代の若い世代に増えているがんです。原因のほとんどはHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染で、女性の多くが一生に一度は感染すると言われています。ほとんどの場合、感染してもウイルスは自然に消えますが、一部の人は感染が持続し、数年～数十年の長い時間をかけてがんになります。

HPVワクチンについて（厚生労働省ホームページ）▲

子宮頸がんは自覚症状がないまま進行することが多いため、検診で早期に発見することが大切です。痛みが少ない簡単な検査なので、2年に1回は検査を受けましょう。

検査について（市ホームページ）▲

▷**内容** 内診・細胞診（子宮の入り口の細胞を顕微鏡で調べます）
▷**対象** 20歳以上の女性
▷**申込方法**
- 20～74歳の人：5月下旬に送付した受診券で申込方法を確認してください。
- 75歳以上の人：電話でけんこう増進課へ申し込んでください。

65歳以上の人へ 肺がん・結核検診を受けていますか



奈良県の結核患者新登録患者数(令和7年)は108人で、人口10万人に対する患者数である結核罹患率は8.5％と、全国平均を上回っています。新登録患者のうち、65歳以上の人の割合は約7割を占めます。昔は亡くなることが多かった病気ですが、今は早期発見と治療で治ります。

65歳以上の人は、感染症法で年に1回の定期健診を受けることが義務付けられています。桜井市では、早期発見・早期治療のため「肺がん・結核検診胸部レントゲン検査」を実施していますので、受診しましょう。また、2週間以上、せき・痰・微熱・だるさが続く場合は、かかりつけ医に相談してください。

詳細はこちら▲