健康だより

【問い合わせ先】けんこう増進課（☎ 45-3443）

6月4～10日は歯と口の健康週間です

歯と口の健康を維持することは、生涯自分の歯でおいしく食べ、楽しく会話できるといった豊かな生活を守ります。また、糖尿病などの生活習慣病を予防することや、ひいては健康寿命を延ばすことにつながります。歯と口の健康のためには、何かトラブルが起きてから行動するのではなく、日頃から予防・ケアすることが大切です。基本となる「セルフケア＋歯科医院での専門的なケア」で、むし歯と歯周病を予防しましょう。

●セルフケア（自宅での歯みがきなど）

毎日の歯みがきで歯垢（しこう）をしっかり取り除くことが大切です。歯ブラシだけでなく、歯と歯の間の汚れにはデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

●歯科医院での専門的ケア（プロフェッショナルケア）

歯周病菌が多く存在する歯周ポケットのケアは、セルフケアだけでは不十分です。歯科医院での専門的ケアとして、むし歯の有無や歯周病の進行度合いの確認、専門機器を使った歯や歯周ポケット内の汚れの除去、歯みがき指導などを受けることができます。かかりつけの歯科医院を見つけ、定期的に受診しましょう。

●歯周病検診を受けましょう

▷**対象**　20～39・40・50・60・70歳（令和7年3月末時点）の人

詳細は5月下旬に送付した受診券で確認してください。

詳細はこちら▲

6月は食育月間です

食育とは、さまざまな経験を通して「食に関する知識」とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健康的な食生活を実践できる力を育むことです。子どもはもちろん大人になってからも食育は大切です。この機会に普段の食事を振り返ってみましょう。

Point①　野菜をたくさん食べているか

野菜を食べると、高血圧や高コレステロールなどさまざまな病気につながる症状を予防できます。1日の目標は350g以上（小鉢5つ分）です。

Point②　減塩を意識しているか

1日の食塩摂取量を減らすことで高血圧の予防になります。塩分の多い食品（漬物・麺類の汁・加工食品など）を食べる頻度を見直してみましょう。

Point③　朝ごはんを食べているか

朝ごはんは脳のためのエネルギーとなり、集中力を高めたり、疲労感を軽減したりする効果があります。

桜井市食生活改善推進員協議会が作成した野菜たっぷり減塩レシピを市ホームページで見ることができます。活用してください。

詳細はこちら▲

6月1～7日はHIV検査普及週間です

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)検査ではエイズの原因となるHIVの感染の有無を調べることができます。

HIVに特徴的な症状はなく、感染したかどうかを知るには検査を受けるしかありません。早い時期に見つけ、適切な健康管理をし、治療を受けることでエイズの発症を遅らせることができます。

検査は採血だけの簡単な方法で、保健所で無料・匿名で受けられます。ただし、検査は感染の可能性がある日から3か月以上経過してから受けてください。

HIV検査を受けましょう

▷**日時**　毎月第2・4水曜日9：00～11：00

▷**申込方法**　検査の前日までに下記に電話で「HIV検査受検希望です」と予約

※完全予約制

【問い合わせ・申し込み先】

中和保健所保健予防課感染症係

（☎48-3037）

平日8：30～17：15

詳細はこちら▲

食推さんのフレイルクッキング　要申込

桜井市食生活改善推進員（食推さん）が講師を務める、フレイル予防のための食事メニューを学ぶ教室です。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。

▷**日時**　7月28日㈪10：00～13：00

▷**場所**　保健福祉センター「陽だまり」1階調理実習室

▷**対象**　市内在住の人　　▷**費用**　300円

▷**持ち物**　エプロン・三角巾・手拭きタオル・ヘアゴム

▷**申込方法**　電話でけんこう増進課へ