

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 歯と口腔～



お口の健康から、体の健康へ

平成28年の市民アンケートでは、歯周病を知っている人が82.7%で、歯周病が体の病気の原因になることを知っていた人は43%でした。

歯周病とは、歯と歯を支える組織で起こる病態の総称で、成人の約8割以上が歯周病にかかっているといわれています。

口の中の歯周病菌は、唾液や血液で全身に運ばれて、糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞・心内膜炎・誤嚥性（ごえんせい）肺炎・動脈硬化・認知症を引き起こします。

歯周病にならないために

1. お口の中をきれいに保ちましょう。
2. 食事はよくかんで食べましょう。
3. 定期的に歯医者さんに診てもらいましょう。

歯と口は、栄養をとる、味覚を楽しむ、話す、表情をつくるなど、大切な機能をたくさん持っています。よい歯でしっかりかんで食べることは、生活習慣病を予防します。お口のケアで、健康で充実した生活を送りましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

あなたの歯周病チェック！

次にあてはまる項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきた。
- ☐ 歯と歯の間に物がつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形でなく、おむすび形になっている。
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、少しぐらつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきからウミが出たことがある。

判定してみましょう！

- ✓ 1～2項目あてはまれば、歯周病の可能性があります。
- ✓ 3～5項目なら、初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。

いつまでもおいしくいただくために

けんこう 口教室

健康でいきいきと過ごすためには、食べたり、話したり、笑ったりといったお口の機能の維持・向上やバランスのよい食生活が大切です。

いつまでも食事を“おいしくいただくために”、入れ歯のお手入れ方法やお口の体操、食事について一緒に学びましょう！ お気軽にご参加ください！

期日・場所

- ▶ 田沢湖健康増進センター … 7月13日(火)、8月10日(火)、9月6日(月)、10月12日(火)、11月1日(月)
- ▶ 角館交流センター … 7月20日(火)、8月30日(月)、9月22日(火)、10月18日(月)、11月16日(火)

時間 10:00～11:30

対象 65歳以上の方

内容

- ▶ 歯科衛生士のお話、お口の体操（講師／歯科衛生士 高橋美由紀氏）
- ▶ 管理栄養士のお話（講師／管理栄養士 大山とし子氏）
- ▶ 歌を楽しみながらお口の力をアップ（講師／藤原まり氏）

持ち物 タオル、水分補給のための水かお茶、マスクの着用をお願いします。

申込 7月6日(火)までに電話で市民生活課までお申し込みください

問合せ／仙北市市民生活課 国民健康保険係 ☎ 43-3316

子宮がん検診 乳がん検診 のお知らせ

子宮がん検診

対象者	検診会場	検診料金
20歳～40歳	①市立角館総合病院	①1,300円
	②検診車（集団検診）	②1,500円
	③市外協力医療機関	③1,800円
42歳以上の偶数年齢	①市立角館総合病院	①1,300円
	②検診車（集団検診）	②1,500円

- ▶ **検診内容**／問診、細胞検査、超音波検査
- ▶ **注意事項**／生理期間以外での受診をおすすめします。新型コロナウイルス感染症対策の面から、検診車（集団検診）ではスカートの貸し出しを行いませんので、検診当日はスカートの着用または、バスタオルをご持参ください。

※20歳から40歳までの統一受診券（オレンジ色の受診券）の方は、受診券裏面の協力医療機関で受診も可能です。詳細については、「令和3年度版 仙北市健診ガイド」の5ページを確認していただくか、保健課へ直接お問い合わせください。

検診車（集団検診）の会場は次のとおりです

- ▶ **受付時間**／12:30～13:00
- ▶ **集団検診会場**／できるだけお住まいの地区で受診してください。都合が合わない場合は、ほかの地区でも受診できます。

会場	期日	地区名
西木コミュニティセンター（旧西木保健センター）	6月24日(木)	西明寺
吉田体育館	6月25日(金)	上桧木内 桧木内
神代就業改善センター	6月28日(月) 6月29日(火)	神代
田沢湖総合開発センター	6月30日(水) 7月1日(木)	生保内
田沢交流センター	7月2日(金)	田沢

乳がん検診

対象者	検診会場	検診料金
40～48歳の偶数年齢	①市立角館総合病院	①1,000円
	②検診車（集団検診）	②1,300円
50歳以上の偶数年齢	①市立角館総合病院	①1,000円
	②検診車（集団検診）	②1,300円

- ▶ **検診内容**／マンモグラフィ検査
- ▶ **注意事項**／ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をした方、授乳中の方、妊娠している方または妊娠の可能性のある方は医療機関にご相談ください。検診当日は、バスタオルをご持参ください。

次の方は無料です（持ち物）

- ▶ 仙北市国保（保険証）▶ 後期高齢者医療保険（保険証）▶ 生活保護世帯（緊急時医療依頼書）▶ 世帯員全員が市民税非課税の方（市・県民税非課税世帯証明）▶ 70歳以上の方

社会保険加入者で次の年代の方は無料です

子宮がん検診

対象生年月日	年齢
平成13年4月2日～平成14年4月1日生	20歳
平成22年4月2日～平成23年4月1日生	31歳
平成21年4月2日～平成22年4月1日生	32歳
昭和63年4月2日～平成21年4月1日生	33歳
昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生	34歳
昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生	35歳

乳がん検診

対象生年月日	年齢
昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生	40歳
昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生	42歳
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生	44歳

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

市立角館総合病院の

検診について

肺がん等検診

令和4年1月27日(木)までの **木曜日のみ**

子宮・乳がん検診

令和4年1月25日(火)までの **月・火曜日のみ**

市立角館総合病院の検診日程について、受けられる曜日が指定されていますので、予約の際はご注意ください。

予約・問合せ／市立角館総合病院 医事課健診係 ☎ 54-2145