

気温もますます高くなって、夏の近づきを感じる今日この頃です。
みなさま、いかがお過ごしですか。

今回のピックス その1

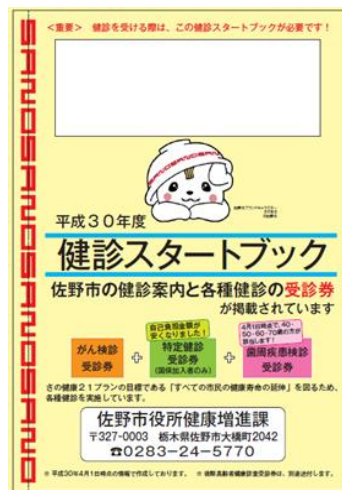
平成 30 年度の健診(特定健診、がん検診等)がスタート!

受診の対象となっている方のご自宅に、お住まいの市から健診案内が届きます。各種健診の説明や受診の仕方が分かりやすく書かれていますので、中身を読んでください。

足利市



佐野市



※佐野市の「健診スタートブック」には男性用と女性用があり、「健診スタートブック」の文字の上下に引かれたラインの色が異なります。

特定健診・・・生活習慣病予防のための、40歳～74歳までの方を対象にした健診で、 血液検査、尿検査、心電図検査、血圧や身体測定などを受けます。

脳血管疾患や心疾患などの病気のリスクとなる**メタボリックシンドローム**や**高血圧**、**高血糖の有無**などの体の状態をチェックできます。

がん検診・・・5種類(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)の検査があり、 年齢・性別により受ける内容が異なります。

がんは、自覚症状がなく、気づかないうちに進んでしまう病気ですが、**早期のうちに発見して治療をすると治る確率が高く(約90%)**なります。

年1回の健診を受けて体の状態を確認し、早めの治療や、普段の生活習慣を見直す機会にしましょう。

※お勤め先で健康診査やがん検診を受ける方は、お勤め先に確認しましょう。

今回のピックス その2

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です!

むし歯や歯周病が進行すると、全身の健康にも影響を与えていると言われています。特に、歯周病は**心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、糖尿病などの病気との関連**が指摘されています。口内環境を整えることが大切です。

今回の「安足健康 Net 通信」にチェックシートを入れましたので、セルフチェックしてみましょう。

健診・がん検診を受けましょう

安足地域の特定健康診査（特定健診）や主ながんの検診受診率は、特定健診が、**足利市は 35.5%、佐野市は 22.5%**で県全体の割合より低く（栃木県 48.1%）、胃がん検診では**足利市が 8.6%、佐野市が 12.3%**、乳がん検診は**足利市 29.6%、佐野市 28.7%**となっており、同様に県全体の割合よりも低い（胃がん 21.2%、乳がん 33.1%）状況です。

参考：平成 30 年 3 月版「栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書」、「栃木県がん検診実施状況報告書」

特定健診やがん検診は時間がかかるし、面倒と思われる方も多いと思います。国民の生活についての調査（平成 28 年国民生活基礎調査）では、**健診や人間ドックを受けなかった理由**として、

- 1 位 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから（33.5%）
- 2 位 時間がとれなかったから（22.8%）
- 3 位 めんどうだから（20.2%）

などが挙げられています。

また、県民の意識を聞く調査（平成 28 年県政世論調査）では**がん検診を受けなかった理由**として、

- 1 位 費用がかかり経済的にも負担になるから（48.1%）
- 2 位 受診する時間がないから（42.7%）
- 3 位 がんであると分かるのが怖いから（33.4%）

などが挙げられています。

⇒安足管内の健診・がん検診は**次のような取組**を行い、気軽に安心して受診していただけるような工夫をしています。

◎さまざまな日時や会場で実施されています。

平日だけでなく、**休日、早朝**や**女性のみ**といった日程もあります。また、**複数の健診を同時に受診**できたり、地区の公民館など**身近な会場**で実施したりしています。日程表を確認し、受けやすい日時や会場を選んでください。

◎低額で受診できます。

たとえば、集団健（検）診の場合は、検査 1 種類につき 1000 円以内に設定されているものが多いです。

健診・がん検診を定期的に受診して、**ご自身の健康の維持に活用**してください。

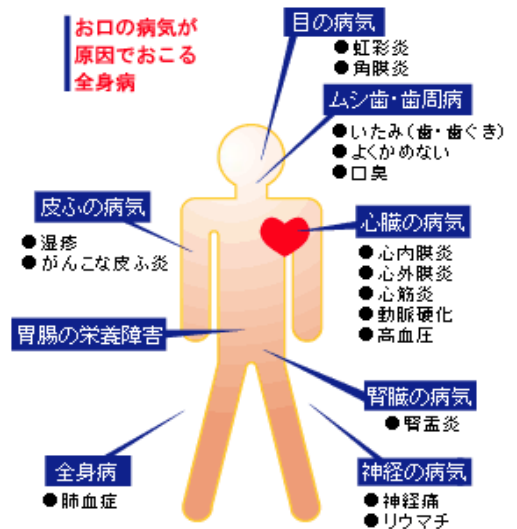
受診するまる～



☆歯周病とはどんな病気??☆

歯周病とは、歯と歯茎の隙間（歯周ポケット）から、細菌が入り、歯茎を少しずつ壊し、最終的に歯槽骨を溶かしてしまう病気です。

歯周病の場合は、痛みがないことが多いので、気づかないうちに進行し、気づいた頃には、歯が自然に抜けてしまうほど、重症になってしまうこともあります。歯や口の健康に関心を持ち、正しい知識を身につけることが健康への近道です。



兵庫県歯科医師会ホームページ

☆歯周病の原因は??☆

歯周病菌は、むし歯と同様に歯と歯茎の境目などについた歯垢（プラーク）の中に住みつきます。この歯垢は時間が経つと軽石のように硬い「歯石」になり、歯磨きをしても取れなくなってしまいます。

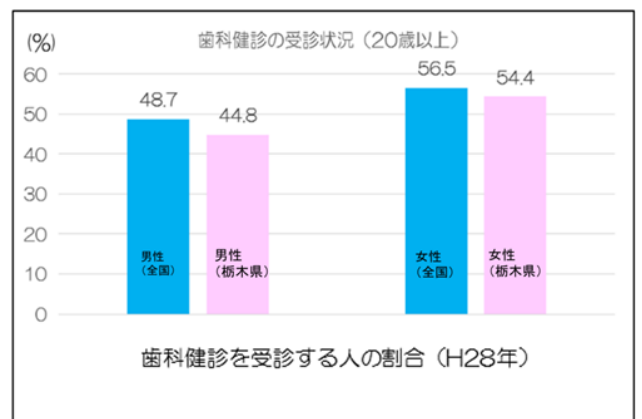
そのため、歯や歯茎の境目に歯垢や歯石がつくと、その中で表面の細菌によって、歯茎が腫れたり、歯と歯茎の境目に隙間ができ、最終的には歯を支えている歯槽骨が溶けてしまいます。



☆歯周病を予防するには??☆

歯周病を予防するには、食後に正しく「歯みがき」をすることが基本です。

そして、定期的に歯科医院で歯茎の状態をチェックしてもらうことも大切です。大切な歯を1本でも多く残すために、予防と早期発見・治療を心がけましょう！



歯科健診を受診する人の割合 (H28年)

H28年度県民健康栄養調査

☆足利市・佐野市の取組についてご紹介します☆

☆足利市の歯周病健診については別紙1をご覧ください！

☆佐野市の歯周病健診については別紙2をご覧ください！

また、佐野市では今年度より健診の結果説明会が個別の説明会へと変わりました！

詳しくは別紙3または佐野市健康サポートステーションでネット検索！



歯周病セルフチェック

歯周病は歯を失う大きな原因であり、様々な体の病気とも深い関わりがあります。自己チェックを行い、早めに見つけましょう。

次の項目のあてはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯茎に赤く腫れた部分がある。
- 臭がなんとなく気になる。
- 歯茎がやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい。
- 歯を磨いた後、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。
- 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- 時々、歯が浮いたような感じがする。
- 指で触ってみて、少しぐらつく歯がある。
- 歯茎から膿みが出たことがある。

公益財団法人8020推進財団より引用

<判定>

- チェックがない場合⇒これからもきちんと歯磨きを心がけ、定期的に歯科健診を受けましょう。
- チェックが1～2個⇒歯周病の可能性ががあります。歯科医師に確認してもらいましょう。
- チェックが3～5個⇒初期あるいは中等度以上に歯周病が進行している恐れがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

