

# ほけんセンターだより



Information  
詳細はこちら



健康  
カレンダー



秩父市  
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ  
ちちぶっこ



## 歯と口の健康について考えてみましょう

「健康ちちぶ21」では『健康長寿 秩父』の実現に向けて施策指標を定め具体的な取り組みを推進しています。今回は、「歯と口の健康編」です。

施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	50.3%	65.0%

成人の多くがかかっているといわれている歯周病。歯磨きが不十分になると、歯茎に炎症が起き、歯周病へと進行していきます。歯周病は全身の健康に影響を及ぼすといわれています。定期的に歯科健診を受け、歯と口の健康を守りましょう！！秩父市では40歳以上の方を対象に1,000円で歯周疾患検診を実施しています。ご自身の歯と口を守るため、ぜひ受診をしましょう。

ご希望の方は、各保健センターへお申し込みください。

### 【歯周病のセルフチェック】

- ◇口臭がある
- ◇朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ◇歯磨き後に出血がみられる
- ◇歯肉が腫れてきた
- ◇歯と歯の間に物が挟まりやすい
- ◇歯が浮いたような感じがする など

## 予防接種

### ○高齢者肺炎球菌(23価)予防接種にかかる費用の一部を助成します

**とき**：令和5年3月31日(金)まで  
**対象**：健康カレンダーをご覧ください。すでに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象になりません。

**費用**：2,500円(生涯1回に限る)生活保護世帯および中国残留邦人等支援受給の方は無料

**申**各保健センター窓口にて接種に必要な書類を配布します。

※令和6年度以降は65歳の方のみ対象となる予定です。

### ○子宮頸がん予防ワクチン接種指定医療機関の追加

金子医院  
(皆野町皆野1168 ☎62-0039)

## 子育て世代包括支援センター

### 乳幼児の睡眠

子どもの生活リズムを整える大きな柱は「睡眠」「食事」「運動(遊び)」です。このうち、生活リズムが乱れやすいのが睡眠です。睡眠リズムを整えるには、朝、決まった時間に起こすことが重要です。もし夜更かしをして寝るのが遅くなっても翌日の朝は予定通りに起こし、その日は早寝することを心がけましょう。また、寝る前のルーティーンを決めることも大切です。寝る前に毎日同じ流れで同じ行動をすることで寝つきやすくなります。子どもの頃に習慣化された生活リズムはその後の生活習慣の基盤にもなります。

## 健康クイズ

ヒント：市報9月号

たばこに関するもので、正しいものに○、誤っているものに×を付けてください。

- ①たばこの煙には、約70種類の発がん物質が含まれる。
- ②たばこに含まれる発がん物質は、血液を通じて全身に運ばれる。
- ③たばこに含まれる発がん物質は、心疾患や脳卒中の原因にはならない。
- ④禁煙について、医師に相談できる。

### 【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。

## 献血とき



①10月30日(日) 10:00~11:45 ①ベルク公園橋店  
13:00~16:00

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

## ところ(主催団体)