

目指そう！健康長寿！！～お口の健康～



パ！タ！
カ！ラ！

皆さんはお口の健康に気をつけてみえますか。
お口の健康は、『おいしく食べる』や『楽しく話す』など生活の質を高めることに繋がります。

加齢に伴いお口の周りの筋肉が弱ったり舌の動きが悪くならないように、食事の前に「パ」「タ」「カ」「ラ」と何度か声に出していうことで、食べ物をスムーズに食道へ送ったり、はっきり話すトレーニングになります。

お口を動かす体操をして、充実した生活を送りましょう。

3月1日（木）～7日（水）は子ども予防接種週間です

この機会に母子健康手帳を開いて、まだ接種していないものがないか確認してみましょう。麻しん風しん混合第2期、二種混合（ジフテリア・破傷風）は接種期間が今月末までです。

ワクチン名	対象者	接種期間
麻しん風しん混合（第2期）	年長児	3月31日（土）まで
二種混合（ジフテリア・破傷風）	小学6年生	

任意予防接種の助成金申請はお済みですか？

平成29年度中に「おたふくかぜ」のワクチンを接種された方で、下記の方は助成の対象となります。まだ申請がお済みでない方は、**領収書・母子健康手帳・印鑑・助成金振込先のわかるもの（口座通帳など）**をお持ちになり、3月30日（金）までに保健センターへ申請してください。

ワクチン名	対象者	接種回数	助成金額
おたふくかぜ	1歳～5歳児	1回のみ	2,500円

3月8日は『世界腎臓デー』です

慢性腎臓病（CKD）は早期発見が大事！必ず健康診断を受けましょう。

平成28年度に町の特定健診を受診した1,286人の中で、腎障害がある、または腎機能が低下し始めている人は214人（16.6%）で約6人に1人が注意が必要という結果でした。

CKDは腎炎、糖尿病、高血圧などの様々な原因によって起こりますが、中でもメタボリックシンドロームや糖尿病といった生活習慣病によるものが近年増加しています。

また、生活習慣病を放置すると、人工透析や腎移植が必要になるばかりでなく脳梗塞や心筋梗塞の危険が高まることが分かってきました。

CKDは自覚症状がないまま静かに進行するため、尿検査（たんぱく尿など）や血液検査（血清クレアチニン）をしなければわかりません。年1回は健診を受けて腎臓の働きをチェックしてみましょう。

予防のポイントは①定食スタイルでバランスよく食べる。②1日の食塩は6g（小さじ1杯）未満。③野菜は1日350g以上食べる。④太りすぎに注意。⑤禁煙・禁酒をこころがける。その他、風邪や脱水にも注意し毎日の生活でこころがけていくことが大切です。

CKDとは

（1）（2）のいずれか、または両方が3か月以上続く状態です。

- （1）腎臓のはたらき（GFR※）が健康な人の60%未満
- （2）尿検査でたんぱく尿がでるなどの腎臓の異常

※GFR（糸球体濾過）とは腎臓の老廃物を出す能力のこと。