

# ★ぴんぴんきらり☆歯もきらり☆★

人生100年時代は「歯と口の健康から身体健康へ」 健康づくり支援担当

6月4日～10日は、  
歯と口の健康週間です



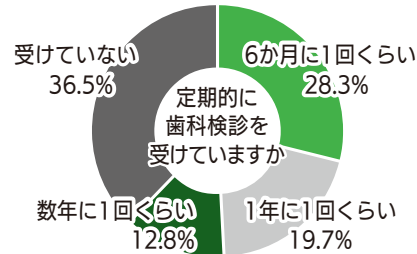
私達は生まれてから死ぬまで、何万回も食べて、笑い、話をしています。  
皆さんは、毎日の食事は楽しんでますか？会話はスムーズにできていますか？  
人生100年時代と言われていた今、自分らしくぴんぴんときらきら輝き、豊かな人生を送るためには、健康寿命を延ばすことが大切です。健康寿命とは、「健康で自立した生活を送れる期間」のことを指します。平均寿命と健康寿命の差が大きいと日常生活に制限のある「不健康で自立のできない期間」が長いと言えます。健康寿命を延ばすと、自身のQOL（生活の質）を向上させることができ、医療費の削減にもつながると言われています。

## ● どうして歯と口の健康が健康寿命を延ばすことができるの？

皆さんが毎日の習慣として行う歯みがきなどの口腔ケアは、歯や口の健康を守るだけでなく、全身の健康を守ることができます。また、歯を失わず維持することができれば、しっかりとかんで食事をし、栄養を摂ることができるため、健康寿命を延ばすことにつながります。

## ● 歯と口の健康を守るために、定期的に歯科健診を受けましょう

皆さんが最後に歯科医院に行ったのはいつですか？  
歯と口の健康を守るためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることが重要です。皆さんも、自分の誕生日など年に1回は健診日を決めて、歯科専門職の方に口の中をチェックしてもらいましょう。



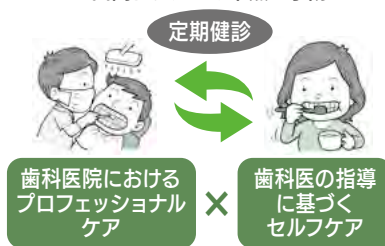
川越市民の健康についてのアンケート調査より

## 歯と口の健康を保つポイント

口の中を清潔に保つためには口腔ケアが重要！  
セルフケアとプロフェッショナルケアの両方に取り組むことが大切です。



口内トラブルを未然に予防



WEB開催

## 歯ッピーフェスティバル

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、初めてWEB開催で実施します。  
歯と口の健康づくりに役立つ情報が盛りだくさん！  
ぜひ、アクセスしてください。

保健・健康

## 食中毒に気を付けて！

食中毒の主な原因である細菌は、気温や湿度が高くなるこれからの時期に増殖し、活動が活発化します。



次のことに注意して食中毒を予防しましょう。

- 生鮮食品や冷蔵・冷凍食品を購入したら早めに帰宅し、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- 冷蔵庫・冷凍庫を過信せず、食材は早めに使い切る。期限や保存方法等の表示も

チェック。入れるのは7割程度にする

- 生の肉・魚は、食中毒細菌が付着していることがあるため、袋に入れて他の食品に付かないようにする
- 手荒れや手の傷には食中毒細菌が潜んでいるので、よく手を洗い、手袋をしてから調理するなどの対策をする
- せっけんを常備し、小まめに手を洗う。生の肉・魚・卵を扱ったら特に丁寧に洗う
- 生の肉・魚を切った後は、まな板と包丁を念入りに洗う。肉・魚・野菜用と用途

食品・環境衛生課 ☎227-5103

別にそろえたとさらに安全

- 調理するときは、中まで火を通す。中心部の温度75℃で1分以上が目安
- 冷凍や解凍を繰り返すと食中毒細菌が増殖することがあるので、使う分だけ解凍し、再冷凍は絶対にしない
- O157等の食中毒細菌は室温でも15分程度で2倍に増殖するので、調理前後の食品は室温で放置しない
- 野菜には泥や虫が付着していることがあるため、よく洗浄する

## 休日・夜間診療

事前に電話連絡してから受診してください。



	(日)・(祝)・(休)	(月)～(土)
川越市医師会 夜間休日診療所(内・小) 小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330	午前9時～11時 午後1時～3時 午後8時～10時	午後8時～10時
予防歯科センター(歯) *急患のみ 三久保町18-3 ☎224-3891	午前9時～11時30分	-

## 6月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時。受診前に電話連絡してください。



5日(日)	かわごえ駅前整形外科(脇田町103 川越メイン・メディカルセンター川越2階 ☎229-3355)	整外・リウ・リハ・内
12日(日)	くりばやし眼科(旭町1丁目1-23 ☎256-7601)	眼
19日(日)	川越大東医院(南大塚2丁目10-10 ☎243-3345)	内・整外・外
26日(日)	川越整形外科内科医院(三光町2-4 ☎229-0121)	整外・内・リハ・皮・消・リウ・アレ・形外

# 保健 健康

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ケ谷817-1

■川越市保健所	☎227-5101(代表)	Fax224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	Fax225-1291
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	地域保健担当	☎229-4125
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎229-4126



☎…日時、会…会場、対…対象、定…定員、費…経費、持…持ち物、問…問い合わせ、申…申し込み、ホ…ホームページ  
\*会場=総合保健センター・経費=無料、当日直接会場の場合は、記載を省略しています。

## 健診・イベント情報

### ■6月の乳幼児健診

### ■7月の乳幼児相談(予約制)

詳しくは、市☎を確認するかお尋ねください。☎地域保健担当

### ■育児教室

母子健康手帳、筆記用具、バスタオル持参。

#### ①はじめまして離乳食教室

☎6月28日(火)①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午 対おおむね4～6か月の子と保護者 定各10組(抽選)

#### ②もぐもぐ離乳食教室

☎6月29日(水)①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午 対おおむね7～11か月の子と保護者 定各10組(抽選)

#### ①②の申し込み

6月22日(木)までに電子申請・電話で地域保健担当 ☎地域保健担当

### ■ファーストサロン(オンライン・対面)

☎7月4日(月)午前10時～11時 対市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子と保護者 定各12組(抽選) ☎6月29日(木)までにNPO 法人川越子育てネットワーク☎から ☎NPO 法人川越子育てネットワーク☎080-9779-8181(祝日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)

### ■産前産後のたまごサロン(オンライン・対面)

☎7月17日(日)午前10時～11時 対市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子と保護者 定10組(抽選) ☎7月12日(木)までにNPO 法人川越子育てネットワーク☎から ☎NPO 法人川越子育てネットワーク☎080-9779-8181(祝日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)

### ■2歳児親子歯科健診

☎7月14日(水)午後1時～(受付時間は後日通知) 対令和元年12月～同2年6月生まれの子と保護者1人(対象月齢を超えている場合は応相談) 定40組(抽選) ☎催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号・保護者の歯科健診希望の有無を、6月17日(金)(必着)までに電子申請・往復ハガキで健康づくり支援担当 ☎健康づくり支援担当

### ■妊産婦歯科健診

☎7月20日(水)午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定20人(抽選) ☎催し名・住所・氏名・電話番号・出産(予定)日・託児希望の有無(希望の場合は月齢)を、6月17日(金)(必着)までに電子申請・往復ハガキで健康づくり支援担当 ☎健康づくり支援担当

### ■プレ・パパママスクール

☎7月8日(金)(時間は市☎参照) 対妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定24組(抽選) ☎母子健康手帳、バスタオル、こえどちゃん、筆記用具 ☎6月17日(金)までに電子申請・電話で地域保健担当。外れた方には、6月24日(金)までに連絡 ☎地域保健担当

## お知らせ

### ■熱中症に注意!

前日に比べ急激に気温が上昇する日は熱中症を起こしやすくなります。小まめな水分補給を心掛けましょう。また、屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、適宜マスクを外しましょう。☎健康づくり支援担当

### ■6月は食育月間です

皆さんは毎日朝食をとっていますか? 私たちの体は寝ている間もエネルギーが使われているため、朝の体はエネルギー不足の状態です。朝食でエネルギーを補給し、元気に1日をスタートしましょう! ☎健康づくり支援担当

### ■「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日から7月19日は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動月間です。覚せい剤・大麻・危険ドラッグ・シンナーなどには、絶対に手を出さないでください。☎保健総務課☎227-5101

### ■HIV 検査普及週間

6月1日から6月7日は「HIV 検査普及週間」です。保健所では、HIV(エイズ)検査を実施しています。詳しい検査日程等については、市☎を確認してください。☎保健予防課☎227-5102

### ■5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日から6月6日は禁煙週間です。早めに禁煙することで、喫煙が原因となるさまざまな病気のリスクを下げることができます。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか。

●令和3年4月1日～同4年3月31日まで埼玉県受動喫煙防止対策推進区域として認証されていた川越市中心三駅周辺および笠幡駅から霞ヶ関カントリー倶楽部間周辺での受動喫煙の防止にご協力ありがとうございました。認証期間は終了しましたが、引き続き受動喫煙防止への取り組みにご協力をお願いします。

☎健康づくり支援担当

### ■保健推進員協議会記念誌「すこやか」を発行しました!

川越市保健推進員は、地域と行政をつなぐ役割を担うとともに、健康に関する正しい知識を学び健康情報の発信を行うなど、健康づくりのインフルエンサーとして、地域に根差した活動を行っています。

今年度、保健推進員が組織している保健推進員協議会が創立30周年を迎えるにあたり、記念誌「すこやか」を作成しました。公民館等で確認できますので、皆さんの健康づくりにご活用ください。☎健康づくり支援担当

### ■委託医療機関の変更

予防接種、健(検)診について、以下の医療機関の名称が変更になりました(所在地、電話番号に変更はありません)。

●(旧)川越胃腸病院→(新)川越胃腸センター・クリニック

●(旧)川越胃腸病院附属 消化器クリニック→(新)川越消化器クリニック

☎成人健診担当

### ■委託医療機関の追加

予防接種(HPV)について、以下の委託医療機関が追加になりました。

●広沢医院(新富町1丁目6-3)☎222-0962

\*既に予防接種(子ども・高齢者)、成人風しん抗体検査・予防接種を実施しています。

☎予防接種担当

\*身体的理由などにより電話での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号をご連絡ください。