

シリーズ「お元気ですか」

6月4日は何の日?


昭和3年から10年間「6(む)4(し)」にちなんでムシ歯予防デーでした。
現在6月4～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。



【一生を通じて歯と口の健康を保ちましょう】～歯は一生のパートナー～

歯は、食べることはもちろん、噛むことによって、脳細胞を活性化させ唾液の分泌を促し抗菌作用を高め、発音を助けたり、素敵な笑顔を作ったり…と大切な役割を担っています。

お母さんのお腹に生を受けた時から歯と上手に付き合っていくことが大切です。

| ライフステージ | こんな時期 | 町の事業 |
|---------|--|---|
| 妊娠・出産期 | 赤ちゃんの歯のもとになる芽(歯胚)は、妊娠7週目頃からできています。妊娠10週目ごろになると全ての乳歯の芽ができ始め、妊娠4～5ヶ月から少しずつ硬い組織になり歯の形を作っていきます。一部の永久歯の芽もお母さんのおなかの中にいるうちから作られ始めます。生まれてくる赤ちゃんの良い歯と食習慣のために歯とお口のケアが大切です。 | ・妊婦歯科健診(準備中)  |
| 乳児期 | 6～8ヶ月頃から歯が生えはじめます。離乳食を適切に進めると、口腔機能が整います。歯みがき習慣のスタートです。 | ・乳児健診 ・幼児健診 // フッ素塗布 |
| 幼児期 | 乳歯が生えそろいます。自分磨きと仕上げ磨きを習慣に。乳歯のむし歯も永久歯に悪影響を及ぼしますので、むし歯予防が大切です。 | ・保育園歯科指導 // 集団フッ素洗口 |
| 学童期 | 6歳頃に将来の噛み合わせのための大切な奥歯が生えてきます。乳歯と永久歯が混在する歯列はでこぼこしていて磨きにくい時期です。正しいブラッシングと保護者の方の仕上げ磨きを続けましょう。 | ・中学校歯科指導 ・家庭でのフッ素洗口 ・定期健康相談 |
| 成人期 | むし歯だけではなく、進行した歯肉炎で歯を失い始める時期です。喫煙は歯周病を進行させます。禁煙がベスト!全身を健康に保ちましょう。毎日の歯みがきと定期健診をしましょう。 | ・作業所歯科健診 // フッ素洗口 ・成人歯科健診(準備中) |
| 高齢期 | 歯を失い、入れ歯を装着する人が増える時期。ブリッジや入れ歯で口腔機能を維持、向上しましょう。入れ歯の手入れを怠らず、今ある歯を大切に長持ちさせるようにケアしましょう。 | ・元気クラブ歯科健診 // 歯科指導 |

下仁田町の目標(健康しもにた21)

むし歯と歯周病を予防して、8020を目指しましょう

担当:健康課 保健係(保健センター)

- ☆歯みがきの習慣、よく噛んで食べる力を身につけましょう
- ☆かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病を予防しましょう
- ☆介護予防教室に参加して、歯と口の機能を維持しましょう
- ☆効果を理解して、継続的にフッ化物を利用しましょう

赤ちゃんから高齢者の
皆さんまで、おいしく楽しく、
よく噛んで食べましょう。



健康づくりのための新しい計画が始まります!⑤

健康しもにた21(第2次)

(4) たばこ

町のアンケートでは、たばこを吸う人は10%減少しています。
また、喫煙している人の約50%は禁煙を希望しています。



健康目標

たばこによる健康への影響を理解し、禁煙・分煙に積極的に取り組みましょう

↓ 目標を達成するための指標は次のとおりです。

| | |
|-----------|---|
| 第二次計画の目標値 | 20歳未満の喫煙開始率の減少 現状値 21.3% ⇒ 目標値0% 喫煙率の減少 現状値20.1% ⇒ 目標値12% 禁煙認定施設の登録数 現状値 6施設 ⇒ 目標値 20施設 |
|-----------|---|

↓ 目標を達成するための取り組みは次のとおりです。

| | | |
|---------|-------|---|
| 対策・取り組み | 家庭 | 未成年者をたばこの害から守りましょう。 妊娠中、授乳中は禁煙しましょう。 喫煙者は、禁煙に挑戦しましょう。 喫煙者は喫煙ルールを守り、受動喫煙を防ぎましょう。 家族で禁煙希望者を応援しましょう。 |
| | 地域・組織 | 未成年者をたばこの害から守りましょう。 禁煙希望者を応援しましょう。 受動喫煙防止対策実施施設の増加を図りましょう。 |
| | 行政 | たばこが健康へ及ぼす害についての啓発を続けます。 禁煙認定施設制度の周知を行います。 禁煙希望者へ禁煙サポートの情報を提供します。 慢性閉塞性肺疾患(COPD)についての啓発を行います。 |

喫煙は、がんにかかる危険性が高まる、心臓病・高血圧などの循環器疾患にかかりやすくなる、咳が出たり心拍数が増えて呼吸や心臓が苦しくなる、歯周病・口臭・慢性胃炎などの循環器疾患にかかりやすくなる、肌荒れ・しみ・しわ、早産・流産・妊娠合併症などの影響があります。
禁煙を考えている方は、「1度で!」と意気込まず、気軽に禁煙に挑戦しましょう。
禁煙に成功した人は、数回挑戦しているようです。



ちなみに…、5月31日は「世界禁煙デー」
5月31日～6月6日は禁煙週間です。

問い合わせ先 健康課 保健係(保健センター内) ☎82-5490

ハンドル型電動車いす(シニアカー)購入費の助成について

事業概要

この事業は、町内に在住する高齢者が、ハンドル型電動車いす(通称シニアカー)の購入費の一部助成を行い、高齢者の外出する際の利便を図り、自立した生活を営むことができることを目的とします。

【対象者】 町内に住所を有する65歳以上の高齢者で、かつ次の各項目のすべてに該当される方

- (1)ハンドル型電動車いすがないと一人で買い物・公共交通機関利用等、外出に支障のある方
- (2)町民税非課税世帯、又は町民税の滞納のない方
- (3)他にハンドル型電動車いす購入の助成を受けていない方

【助成金額】 購入費の6分の1以内とし、5万円を限度とします

【申請先】 下仁田町役場 健康課窓口(高齢者支援係)

※ご不明の点はお申し出ください。

■お問い合わせ 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)まで



ぐんま県民カレッジ連携講座 シニア傾聴ボランティア養成講座 参加者募集

悩みを持つ人の話し相手となり、悩みを持つ人が自分自身で悩みを克服できるよう手助けをする「傾聴ボランティア」を養成します。「聴く」ための技術を習得する講座です。

ぜひ、ご参加ください。



【講座一覧】

| 会場 | 開講日 | 場所 | 締切日 |
|------|------------------------|---------------|--------|
| 前橋会場 | 9月10日(水)・18日(木)・24日(水) | 群馬県社会福祉総合センター | 8月20日 |
| 藤岡会場 | 1月13日(火)・16日(金)・21日(水) | 藤岡公民館 | 12月10日 |

【受講資格】 県内在住の60歳以上で3日間とも受講可能で終了後、傾聴ボランティアの活動ができる方

【受講料等】 受講料500円+テキスト代500円

■お問い合わせ 公益財団法人 群馬県長寿社会づくり財団 ☎027-255-6511

又は、健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)まで ※詳しいパンフレットがあります。

みんなでめざそう!!無事故・無違反 高齢者しあわせドライブ 参加者募集

期間中、安全運転を行い無事故・無違反を目指すコンテストです。

参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

【募集期間】 5月12日(月)~7月18日(金)

【チャレンジ期間】 8月1日(金)~12月31日(水)

【受講資格】 県内に在住し、日常的に車やバイクを運転する3人1組(1人以上65歳以上の方を含む)

※チャレンジ期間終了後、無事故無違反達成チームには達成証が贈られるほか抽選で特別賞が当たります。

■お問い合わせ 群馬県庁交通政策課 ☎027-226-2388

又は、健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)まで ※詳しいパンフレットがあります。



シニア教室開催のお知らせ

地域の皆さんが毎日を元気で、また、地域でのコミュニケーションを深める場として講師を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催します。皆様の参加をお待ちしています。お申し込みは不要ですので、直接会場へお出かけ下さい。

参加費 無料

日程 6月27日(金)午前10時~12時

内容 「サルコペニアを知っていますか」~筋力低下予防 トレーニングすることで、筋力を保てます。~

*講師は、健康運動指導士・あんま マッサージ 指圧師の渋川貴子さんです。

会場 旧小坂小学校(1階西教室)

対象 どなたでも参加できます。

お問い合わせ先 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)まで

がんと化学療法

下仁田厚生病院

小山 透

みなさまこんにちは。本日はが
んの治療法の一つである化学療法
と新病院に整備された化学療法
室についてお話しします。

がんの統計

1981年以来日本人の死因の
第一位となり、年間約3割の方が
がんで亡くなっています。男性の
約6割、女性の約4割が癌に罹り、
がんの種類や進行度で大きく異
なりませんが、発症すると約4割の
方が5年以内にお亡くなりになっ
てしまっています。

がんの治療法と化学療法的位置 づけ

一部の癌では特定のウイルスや細
菌感染との関連が明らかになり、
ワクチン接種、抗菌抗ウイルス薬の

投与等により発症リスクを低減
する予防的治療も始まっています。

がんが発症した場合の治療法
としては、まず局所療法が挙げら
れます。がん細胞が最初に発生し
た臓器の周辺に留まっている場合
に、まず考慮されるべき治療法で
す。内視鏡や放射線(重粒子線も
この範疇です)、電磁波、熱、外科
手術(切除)などで、がん細胞を体
内から取り除きます。進行癌では、
次にお話しする全身療法と組み
合わせて治療される場合も少な
くありません。

局所療法で完全にごん細胞が
取り除けない場合、機能温存や整
容性維持のため局所療法が選択
しづらい場合、あるいは白血球な
ど腫瘍を作らないがん等では、全
身療法が考慮されます。なかでも
化学療法は全身療法の中心とな
るものです。がん細胞の増殖を阻
害したり、細胞死を誘導したり、
栄養を送る血管が出来るのを防
いで、がん細胞が生存しにくい環
境を構築するなど、様々な作用を
持つお薬が開発されてきています。
お一人お一人の顔が違いう様に、
がんの性質も一様ではなく、発生

臓器毎に特徴があるものの、同じ
臓器から発生した腫瘍でも薬の
効果は一定ではありません。また、
年齢や性別、臓器の機能や薬物に
対する過敏反応、患者さんの置か
れている様々な状況も異なるため、
それらを考慮して治療法が選択
され、有害事象の発生や効果を評
価しながら治療が進められます。

外来化学療法室について

さて、お薬で切らずにごんを治
すのはがん医療の一つの目標とす
るところであります。未だ道半
ばにあります。少なくとも副作用
に苛まされながら、長期間が
んと闘う多くの患者さんのため、外
来で化学療法が施行できる環境
が整備されてきています。旧下仁
田厚生病院の化学療法室は診察
室を転用したものでしたが、新病
院ではよりプライバシーに配慮し
た専用室を整備しました(写真)。
一般の患者さんと隔離された環境
で治療に専念して頂けることと
思います。がんの克服は容易いこ
とではありませんが、闘病生活も
かけがえのない人生の一部ですから、

前向きに取り組むことができる
よう、専任のスタッフとともに出
来るだけのサポートをご提供して
いきたいと考えています。



お詫びと訂正

広報しもにた5月号13ページに掲載し
ました耐震改修補助の申請期間が間違っ
ていました。

ここに訂正しお詫び申し上げます。

誤 10月28日(金)

正 10月31日(金)

食育講座 「お母さんと一緒に学ぶたべもの教室」開催

町のボランティア団体「食生活改善推進員（愛称 ヘルスメイト）」の皆さんが親子に簡単なランチ（今回は初夏の献立）を提供します。この機会にぜひ子供と楽しく食べることの大切さを学びませんか。

- ★日 時 6月11日（水）11時～13時
- ★会 場 保健センター 1階 母子保健室
- ★対 象 乳幼児とその保護者（先着15組）
- ★内 容 ①バランスを考えた幼児食の試食
②子供と一緒にプチ調理体験
③ヘルスメイトからの食育伝達
④参加親子の交流
- ★費 用 材料費として 保護者 500円/子ども 250円
※離乳食の用意は各自でお願いします
- ★持 ち 物 あれば親子共に、エプロン、バンダナ、手ふきタオル等ご用意ください
- ★申 込 先 健康課（保健センター）栄養士まで ☎82-5490



平成26年度母子事業「Enjoy子育て教室」のご案内

6月は パパと一緒に楽しい親子ピクス

- 講 師 OKJ認定エアロビックインストラクター 山田久琴さん
- 対 象 1歳以上で一人歩き可能な幼児と父親（母親同行も可）
- 開催日 6月22日（日）
- 時 間 受付10:00～、教室10:30～12:00
- 会 場 下仁田町保健センター1階集団検診室（下仁田町下仁田111-2）
- 持ち物 運動できる服装、汗拭き用タオル
- 参加費 無料
- 申し込み・お問い合わせ先 健康課 保健係（保健センター）☎82-5490

6月の「保育園子育て応援（保育園体験）」活動計画



「保育園子育て応援（保育園体験）」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

| 保 育 園 | 馬山保育園 | 青倉保育園 | ■問い合わせ先 馬山保育園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803（直通） |
|------------|----------------------------------|--|---|
| 会 場 | 保育園ホール | 保育園内 | |
| 実 施 日 | 6/19（木） | 6/10（火） | |
| 時 間 | 10:00～11:00 | 10:00～11:30 | |
| 対 象 児 | 妊婦さんと3才児まで | 妊婦さん～3才 | |
| 内 容 | リトミック | 赤ちゃんマッサージ | |
| | 乳幼児の育て方及び 在園児との交流 | 親子ふれあい遊び・保育園児とあそぼう～！ | |
| 準備する もの | 運動の出来る服装で お出かけください。 | 赤ちゃんマッサージはバスタオルを1枚ご用意下さい。 動きやすい服装でご参加下さい。 | |
| 講 師 | リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子 | 参加ご希望の方は事前に ご連絡ください。 | |

6月期の児童手当 ▶ 6月10日（火）に各口座に振り込みますのでご確認ください。問い合わせ先 健康課 福祉係 ☎64-8803（直通）