

6月の健康だより

休日急病診療

※当番医は都合により変更となる場合がありますので、前もって役場にご確認ください。
 ※受診前に必ず医療機関へ電話相談をしてください。

☎ 388-1111

〔内科系〕診療時間 午前9時～午後2時

〔歯科系〕診療時間 午前9時～午後1時

日	医療機関	所在	電話
5	伊藤内科	笠松町上本町	☎ 387-2257
12	岡山クリニック	岐南町徳田	☎ 268-0307
19	片山クリニック	笠松町田代	☎ 388-8700
26	北田内科クリニック	岐南町下印食	☎ 278-1030

医療機関	所在	電話
こころ歯科医院	岐南町徳田	☎ 274-0118
うえむら歯科	笠松町長池	☎ 388-4118
小島歯科医院	岐南町平島	☎ 245-2096
さくら歯科	笠松町門間	☎ 387-9114

■二次的病院(重症の方・救急を必要とする方)松波総合病院(笠松町田代)☎388-0111

■上記以外の医療機関に関するお問合せ

☎ 388-3799



日ごろからかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう!

保健カレンダー

【子どもの健診・教室】 会場:福祉健康センター
 ※離乳食教室はこども館「かさくら」

内容	対象者	日(曜日)	受付時間
乳児(3~4か月)健康診査	R4.2月生	15日(水)	13:10~13:40
1歳6か月児健康診査	R2.11月生	9日(木)	
3歳児健康診査	R元.5月生	23日(木)	13:00~13:40
お誕生(10~11か月)教室	R3.7月生	27日(月)	9:20~ 9:40
にこにこ(2歳児)教室	R2.6月生	17日(金)	9:20~ 9:30
離乳食教室※	5~6か月児	22日(水)	9:50~10:00
歯みがき教室	乳幼児と保護者	7日(火)	9:30~11:00
		27日(月)	13:00~14:30
プレバマクラブ・ミニ	妊婦とその	7日(火)	10:00
プレバマクラブ	パートナー	27日(月)	13:30

【グループワーク】 申込先:健康介護課 ※6月9日(木)まで

場所	日(曜日)	時間
福祉健康センター	16日(木)	10:00~11:30

※グループワークは、こころの悩みをお持ちの方、精神障がいの方で精神医療機関に通院している方が対象です。

【貯筋くらぶ】65歳以上の方の体操教室

申込先:健康介護課 ※はじめて参加する方のみ申込必要

場所	日(曜日)	受付時間	場所	日(曜日)	受付時間
福祉健康センター	1日(水)	9:30	松枝公民館	1日(水)	14:00
	15日(水)			15日(水)	
福祉会館	8日(水)	10:00	笠松中央公民館	8日(水)	14:00
	22日(水)			22日(水)	
総合会館	2日(木)	13:30			
	16日(木)				

【育児相談・健康相談】

場所	日(曜日)	育児相談受付時間	健康相談受付時間
福祉健康センター	7日(火)	9:30~11:00	10:30~11:30
こども館「かさくら」	10日(金)	10:00~11:30	
下羽栗会館	14日(火)	13:30~14:30	13:30~14:30
福祉健康センター	27日(月)	13:00~14:30	14:00~15:30

【ふれあいひろば】

65歳以上の方の認知症予防教室

申込先:笠松町地域包括支援センター

※はじめて参加する方のみ申込必要

場所	日(曜日)	受付時間
福祉健康センター	3日(金)	13:30
	17日(金)	
福祉会館	23日(木)	10:00

こころの健康相談

岐阜保健所では、精神科の主治医のいない方やその家族を対象に、精神科医による相談を開催します。

※完全予約制・要申込

日にち:7月4日(月)
 時間:午後2時~3時
 (ひとり30分)

場所:福祉健康センター
 申込:岐阜保健所
 ☎380-3004

【子育てママサロン(バランスボール)】

申込先:健康介護課

場所	対象者	日(曜日)	時間
こども館「かさくら」	産後2か月~1年未満の母親とお子さん	10日(金)	10:30~11:30

子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期(18歳まで)において切れ目ないサポートを実施しています。保健師・助産師による電話相談・家庭訪問、臨床心理士による発達に関する相談など受け付けています。

相談先 ☎388-7171(福祉健康センター内)

(月~金)午前8時30分~午後5時15分

各種健(検)診

フレッシュ健診 要申込 申込先：健康介護課

笠松町の令和元年の死亡原因の多くは、1位の悪性新生物(がん)に次いで動脈硬化による病気の心疾患(2位)や脳血管疾患(4位)です。これらの病気の原因は高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病です。生活習慣病は、食事や運動などの生活習慣の見直しで予防することができます。

若いうちから1年に1回は健診を受けることを習慣にし、生活を見直すきっかけにしましょう。

対象者	今年度中に19歳から39歳になる方(昭和58年4月2日～平成16年4月1日生まれ)			
日にち	7月11日(月)	7月13日(水)	7月26日(火)	7月29日(金)
時間	午前9時～11時30分(時間を分けてご案内します)			
場所	福祉健康センター			
内容	身体計測・血圧測定・尿検査・一日食塩摂取量 血液検査(脂質・肝機能・貧血・血糖・ヘモグロビンA1c・腎機能)・歯科健診			
自己負担金	500円			
申込方法	電話または町ホームページ			
申込期限	7月4日(月)			



▲フレッシュ健診

結核住民検診 要申込 申込先：健康介護課

【対象者】町内に住民票のある65歳以上の方

※今年度65歳・70歳・75歳・80歳になる方で肺がん検診を希望していない方や、すでに申込みされた方には、検診票を郵送

【申込方法】電話または町ホームページ **【時間】**午前8時30分～正午



▲結核住民検診

【実施日・会場】	日にち	6月24日(金)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)
	会場	笠松中央公民館	松枝公民館	下羽栗会館	



～お口の健康は、健康寿命に欠かせません～

もっと健康! ずーっと健康! 健康コラム



お口は「いのちの入り口」です

毎日の食事には、エネルギーや、タンパク質、ミネラルなど元気な体に必要な栄養があります。



また、食卓を囲んだ家族や友人との楽しい会話は、脳を活性化し、心の栄養にもなります。お口は心身ともに「いのちの入り口」ですね。

お口には「かむ」「ゴクン」と飲み込む機能が、様々な筋肉を動かしています。

しかし、体重の減少や、病気、加齢などによりお口の筋力は低下しやすく、体の不調につながります。高齢者の肺炎の多くに、「誤えん性肺炎」があります。この病気は、お口の機能低下に伴い、食べ物や口の中の細菌が気管に入ってしまう病気です。

「かかりつけ歯科医」をもちましょう

多くの研究から、「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に受診をされている方の傾向として、お口の機能が保たれることで、食事を摂ることができ、フレイル状態(虚弱)の予防や改善につながることが分かっています。

「かかりつけ歯科医」をもつことは、健康寿命の延伸につながります。

はしま・さわやか口腔健診を受けましょう

後期高齢者医療保険では、高齢者の方の口腔機能を評価し、必要な治療や、指導を行う「はしま・さわやか口腔健診」を実施します。(詳しくは、18ページ参照)

歯や義歯だけでなく、お口全体の健康状態をみる健診です。

（健診項目）

- ①歯や、義歯の状態
- ②かむ力
- ③舌・口唇の動き
- ④飲み込む機能
- ⑤お口の中の乾燥状態
- ⑥口腔粘膜の状態
- ⑦お口の中の衛生状態
- ⑧歯肉の状態

健診項目で分かること

健診項目①

食事を噛む歯(義歯)の状態

健診項目②～④

お口の筋力

健診項目⑤～⑦

お口の状態

健診項目⑧

歯周病は体の病気に影響を及ぼします

（受診券が届いたら）

実施医療機関を確認し、電話で予約をしましょう。

(実施医療機関は、笠松町・岐南町・羽島市内の指定された医療機関(歯科)です。)

※後期高齢者医療保険以外の皆さんも、定期的に歯科健診を受けましょう。



特定健診、ぎふ・すこやか健診、はしま・さわやか口腔健診

特定健診、ぎふ・すこやか健診を受けましょう

自分の健康状態を健診結果の数値として把握することは、自覚症状が現れにくい生活習慣病の発見につながるだけでなく、健康的な生活を送る励みにもなります。

対象者の方には、受診券をピンク色の封筒に入れ、6月下旬に郵送します。この機会にぜひ受診しましょう。

【対象者】

特定健診	<ul style="list-style-type: none">国民健康保険加入者今年度中に40歳になる方から74歳の方
ぎふ・すこやか健診	<ul style="list-style-type: none">後期高齢者医療保険加入者

【実施期間】7月1日(金)～11月30日(水)※医療機関により実施期間が異なります。

【実施医療機関】町が指定する羽島郡内の医療機関

【自己負担金】500円



◀特定健診

はしま・さわやか口腔健診で、お口の健康チェックをしましょう

「はしま・さわやか口腔健診」は、歯・歯肉の状態や口腔機能(かみ砕く、飲み込む、唾液の分泌など)のチェックを行い、口腔機能の低下や誤嚥性肺炎などの疾病を予防することを目的としています。口腔機能の向上は、介護予防や認知症予防にもつながりますので、ぜひ受診しましょう。

対象者の方には、ぎふ・すこやか健診の受診券と一緒に受診券を郵送します。

【対象者】後期高齢者医療保険加入者

【実施期間】7月1日(金)～12月31日(土)

【実施医療機関】町が指定する羽島郡・羽島市内の医療機関(歯科医院)※詳しくは受診券に記載

【自己負担金】300円

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

「いただきます 人生100年 歯と共に」



◀ぎふ・すこやか健診
はしま・さわやか口腔健診

笠松町国民健康保険にご加入の皆さま、健診結果の提出にご協力をお願いします

職場の健康診査などを受診する方(特定健診を受診しない方)に、健診結果の提供をお願いしています。特定健診やはつらつ健診、人間ドック費用の助成などを利用せず、健診結果を提供いただいた方には、商品券500円分(笠松町小売団体連合会)を進呈します。

対象者	健診受診時と申請時に笠松町国民健康保険に加入している40歳～74歳の方
必要な健診項目	特定健診と同じ項目(検査結果だけでなく、診察結果や総合判定が必要)
必要書類	健診結果、特定健診受診券(ある方のみ)
提出期限	職場健診などを受診した年度内
提出先	福祉健康センターまたは役場健康介護課窓口



▲詳しくはこちら

6月は「食育月間」！
毎月19日は「食育の日」

いつもの食事にもう一品、旬の食材
や色とりどりの野菜を使いましょう。

食育キャラクター
ぎふまーいん

