

# ももさぽインフォメーション

## 乳児健診

**実施日** 令和5年3月23日(日)  
**受付時間** 午後1時15分～午後1時45分  
**会場** 観月台文化センター 第1和室  
**対象者** 3か月児(令和4年11月生まれ) 9か月児(令和4年5月生まれ)  
**持ち物** 母子健康手帳、オムツなど  
**内容** 医師の診察、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

## 1歳6か月児健診

**実施日** 令和5年3月9日(日)  
**受付時間** 午後1時15分～午後1時30分  
**会場** 観月台文化センター 第1和室  
**対象者** 令和3年6月1日～令和3年8月31日生まれ  
**持ち物** 母子健康手帳  
**内容** 医師の診察、歯磨き指導など

## ニコニコ相談会

**実施日** 令和5年3月8日(日)  
**時間** 午前10時～午前11時  
**会場** 子育て支援センター(藤田保育所内)  
**対象者** 国見町在住の妊婦 国見町在住の乳児及び保護者  
**持ち物** 母子健康手帳、子どもの飲み物  
**申込み** 前日までにほけん課保健係または藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

## 食育シリーズ

町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が向いて、くにも幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。

12月 年中児「赤・黄・緑の動き」



# ほけん だより



ほけん課 保健係 ☎ 585-2783  
 E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 第31回「歯っぴいライフ8020」国見町から5人が認定!!

福島県と県歯科医師会は9月30日、80歳以上で歯が20本以上ある人をたたえる「歯っぴいライフ8020」の認定者を発表し、国見町からは5人の方々が発見されました。皆さんの歯の健康維持の功績をたたえ町から表彰状と記念品を贈呈しました。皆さんおめでとうございます。

### ■認定者インタビュー

以前から毎日の歯みがきは欠かしていませんでしたが、若い頃は今ほど歯に気を使っていませんでした。しかし、退職後に体調を崩し、「歯」の健康の必要性を感じるようになりました。今では定期的に歯科医院を受診し、健診とケアを受けています。また、日頃の歯みがきでは、歯肉と舌の汚れも落とすよう気を付けています。そのほか、歯を丈夫にするためにカルシウムを摂ることや、甘いものの食べすぎを控えるよう心がけています。



中村 洋平さん

### 【8020 認定者】

吾妻 正子さん 杉崎 謙吾さん  
 渡辺 宏さん 中村 洋平さん  
 伊藤 康夫さん

認定者の皆さんに共通していたことは、定期的な歯科検診を受けることでした。歯科医師や歯科衛生士から、現在の歯や口全体の状態の説明やケアを教えるもらうことで、自分に合った歯ブラシや歯間ブラシを使い分け、工夫しながら歯みがきをしているようです。

### ■歯の健康を守る秘訣は歯科検診!

年を重ねた方でも歯があってよく噛める人は、運動能力や脳の活性化にも良い影響が出ていると言われています。逆に歯が無いと、食事をおいしく食べることができず、食欲が湧かず、栄養が不足がちになったり、体のバランスが取りにくくなり転びやすくなると言われています。

充実した生活を送り続けるためには、子どもの頃から高齢者になるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。歯がある方はこれからも丈夫な歯でい続けられるように、歯が抜けてしまった方は早めに歯科治療を受けられるように、まずは、歯医者さんに相談してみましょう!

※国見町では毎年10月に対象者(年度末に40歳・50歳・60歳・70歳になる方)に「歯科検診」の受診券を配布しています。  
 ※令和4年度から「歯っぴいライフ8020」の対象者は「その年度の6月30日時点で80歳になった方」に変更します。募集期間が決定したら広報紙でお知らせします。

## けんこく 健口キッズ

11月に実施した3歳6か月児健診で、むし歯が1本もなかったお子さんたちです。



## 院長先生の診察室から

【第14回】



公立藤田総合病院院長 近藤 祐一郎 先生

新年明けましておめでとうございます。令和5年の十二支は卯(う:うさぎ)です。「卯」という字は冬の門が開き、飛び出るといわれています。新型コロナが収束して、普通の生活ができ、明るい社会が戻ることを期待しています。昨年のサッカーワールドカップでは、日本代表の予想以上?の大活躍に、パワーをもらった方も多かったと思います。今年は、野球のWBCが開催されますので、楽しみです。岩手県出身の大谷翔平選手が大活躍することを期待しています。

新型コロナに3年間翻弄されてきましたが、通常の生活に戻すべき時期に来ていると考えています。長期間にわたり制限のある生活を送ってきましたが、オミクロン株の死亡率は0.1%程度で、重症化率も低下しているようです。ワクチン、治療薬が利用できる状況となりました。過度に恐れ、社会活動を止めて抑え込む必要はないと思います。季節性インフルエンザと同様に感染対策を続けながら、規制を徐々に緩めて、新型コロナと共生する社会を構築する方向に進むべきでしょう。

コロナ下で、健康診断が受診できず、運動不足、不規則な食事などが増え、健康に対する注意が十分でなかった方もいらっしゃると思います。令和5年は、ご自身やご家族の健康チェックをもう一度行って、健康な体と、心を取り戻しましょう。