

皆

さんは口や歯の役割について考えてみたことがあるでしょうか？

口とは何をするところなのか改めて考えてみましょう。

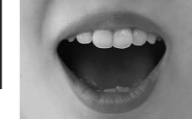
- ・食べること
- ・話すこと
- ・呼吸をすること
- ・表情をつくること

この4つの大きな役割があります。私たちが普段何気なくしているこれらのことは、口が健康だからこそできることです。

食べたり話したりする時に出る唾液は、食べ物を飲み込む手助けだけでなく、消化や殺菌作用も期待できます。

ニケーションを円ることに重要な役割を果たしています。そして、何よりも食べることは、ストレスの発散にもつながります。

歯周病と言われています。皆さんが歯科を受診する際の理由のひとつは、この2つではないでしょうか。



「全身の健康のために 口を健康にしましょう」

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2141

医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方からの、健康よろず話を、3回にわたって紹介します。今回は歯科医師会の片岡恭子さんに伺いました。



▲10月31日、立戸老人クラブ連合会の研修で、「介護予防と口腔ケア」と題した講演をする歯科衛生士の片岡さん。(総合市民会館)

以

前からいわれている糖尿病はもちろんのこと、最近耳にする機会が増えてきている誤嚥性肺炎もそうですし、メタボリックシンドロームとの関係も指摘されています。

口の健康を保ち、さまざまな病気から体を守るために私たちができること…それが、口腔ケアです。つまり口の手入れです。

口腔ケアは、虫歯や歯周病予防のためだけではなく、全身の健康を守るために重要な役割を果たしているのです。

その口腔ケアには、自分で毎日行うセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士などの専門家が行うプロフェッショナルケア(専門的口腔ケア)があります。

セルフケア

- ・器質的口腔ケアとして、適切な歯ブラシや歯間清掃用具を使って、すみずみまできれいにみがき、歯垢を取り除き、虫歯や歯石を予防する
- ・機能的口腔ケアとして、摂食・嚥下(のみ込み)がスムーズに行えるように、口腔体操やマッサージなどで口の機能を維持する
- ・栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べる
- ・定期的に歯科検診を受ける

プロフェッショナルケア

- ・全身状態や口の状況に合ったアトバイスを行う
- ・虫歯の治療や歯石の除去など、自分でできない専門的なケアを行う
- ・口の機能の回復や維持を図る機能的口腔ケアを行う
- ・口腔トラブル予防のための薬剤の紹介やアトバイスを行う

口の健康を維持するために、そして全身の健康をまもるために、口腔ケア(セルフケアとプロフェッショナルケアの両方)を上手に

日々の暮らしに取り入れていきましょう。

自宅を訪問し歯科診療や口腔ケア

市では、在宅寝たきり高齢者等訪問歯科診療促進事業を行っています。

歯科診療を受けることが困難な在宅寝たきり高齢者や在宅寝たきり障害者に対して、訪問歯科健康診査、口腔ケアを行うことで、口腔の健康回復を図り、より健康な状態を保持することを目的としています。

歯が痛い…とか、入れ歯が合わない…とか何か口の不安をかかえているけれど、体が思うように動かせず、歯科医院に通えない…そんな方のために、歯科医師や歯科衛生士などが自宅に訪問して健診を行い、必要な方に訪問歯科診療や口腔ケアを行っています。

何か口のことで不安に思うことや聞いてみたいことなどがあれば、歯科医師会在宅歯科診療センター(☎525285)または、かかりつけの歯科医院までご連絡ください。

2月29日(土)まで

節目歯科健診の受診期限が迫っています！

節目年齢の市民を対象に、ワンコインで受けられる歯科健診を行っています。定期的な健診を受けて歯周病を予防しましょう。

今年度対象となっている方の受診期限は、2月29日(土)です。まだ受診がお済みでない方は、ぜひこの機会に受診してみてください。

問い合わせ 保健医療課 ☎59 2 1 5 3



健診期間 2月29日(土)まで
対象 令和元年度中に満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になる市民の方(対象者には個別に受診券を送付しています)

※生活保護世帯、平成30年度市県民税非課税世帯の方は無料です。該当する方は事前に保健医療課で免除の手続きをしてください。
申し込み 直接、受診を希望する医療機関へ。
※廿日市市・佐伯区の一部医療機関でも受診できます。事前に保健医療課へ問い合わせてください。

満年齢	生年月日	
40歳	昭和54年4月2日～ 昭和55年4月1日	生まれの人
50歳	昭和44年4月2日～ 昭和45年4月1日	生まれの人
60歳	昭和34年4月2日～ 昭和35年4月1日	生まれの人
70歳	昭和24年4月2日～ 昭和25年4月1日	生まれの人

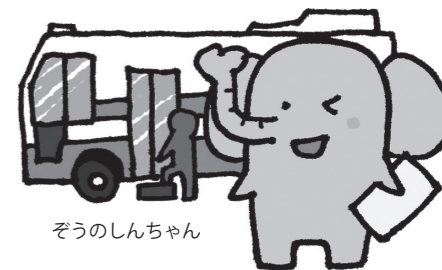
受診できる医療機関 (大竹市内)

医療機関名	ところ	申し込み
荒田歯科クリニック	西栄1丁目8番19号	52-6480
伊東歯科医院	新町1丁目12番13号	52-4756
角田歯科医院	本町2丁目9番9号	53-0648
川口歯科医院	玖波1丁目5番2号	57-7350
神波歯科医院	新町1丁目11番17号	52-3240
きらら歯科医院	西栄3丁目17番7号	54-1182
これなが歯科医院	晴海1丁目6番10号2階	57-0118
谷口歯科クリニック	小方1丁目13番32号	57-7456
坪井歯科クリニック	油見2丁目6番7号	52-1181
長岡歯科医院	黒川1丁目8番27号	57-6430
広中歯科医院	新町1丁目2番11号	53-0888
藤井歯科医院	油見3丁目4番3号	53-2206
みどり橋歯科医院	立戸1丁目3番10号	52-8110
バウムクーヘン歯科クリニック	西栄1丁目13番3号	28-4186

まだ間に合います！ 今年度の健(検)診は お済みですか？

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

令和元年度最後の集団健診を実施します。健(検)診は毎年受けることで、異常が小さいうちに見つけることができます。まだ受診していない方は、この機会にぜひご利用ください。



ぞうのしんちゃん

健(検)診項目	対象年齢	自己負担額 ^{※4}	
		大竹市国民健康保険・後期高齢者医療保険の方	その他の健康保険の方
特定(一般)健診 ^{※1}	40歳以上	無料	無料
大腸がん検診			1,100円
胃がん検診			300円
肺がん結核検診	40歳以上 ^{※2}	無料	1,700円
肝炎ウイルス検診	40歳以上 ^{※3}		1,700円
乳がん検診	20歳以上 ^{※3}		900円
子宮頸がん検診			

※1 特定(一般)健診:その他の健康保険の方は市が実施している特定健診/一般健診を受診できる場合があります。受診の可否は、加入している健康保険組合などに確認してください。
 ※2 肝炎ウイルス:過去に受診したことがある方は受診できません。
 ※3 乳がん・子宮頸がん:昨年度受診した方は受診できません。
 ※4 平成30年度市県民税非課税世帯の方・生活保護受給者は全て無料です。

医療と介護の自己負担額が高額になったとき

問い合わせ 保健医療課 ☎59 2 1 4 1

高額医療・高額介護合算制度とは

1年間の医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合計して、自己負担限度額(世帯単位)を超えた場合、その超えた金額を支給されます。支給の際は、それぞれの限度額に応じて案分され、保険者ごとに次の区分により支給されます。

- 高額介護合算療養費
- 医療保険から給付
- 高額医療合算介護(予防)サービス費
- 介護保険から給付

申請の手続き

令和元年7月31日時点で加入している医療保険者に申請します。

○ 後期高齢者医療被保険者
1月中旬以降に広島県後期高齢者医療広域連合から申請案内が送付されます。
○ 国民健康保険被保険者
2月中旬以降に市から申請案内が送付されます。
同封の申請書に必要事項を記入の上、保健医療課または各支所へ申請してください。
平成30年8月1日から令和元年7月31日の間で、加入していた医療保険や介護保険の保険者に変更があった場合、案内がなくても支給の対象となる場合があります。

(例)

○ 市外から転入した方
○ 国民健康保険から後期高齢者医療保険に移行した方
○ 対象期間の領収書などで、申請対象となるかを確認し、保健医療課、または令和元年7月31日時点の医療保険者に問い合わせてください。

自己負担限度額(年額・世帯単位)

同一世帯内の医療保険加入者の自己負担額。ただし、高額療養費などの支給を受けたものを除きます。

70歳未満の人(年額・平成30年8月～令和元年7月)			70歳以上の人(年額・平成30年8月～令和元年7月)		
区分		自己負担限度額(年額・世帯単位) 医療保険+介護保険	区分		自己負担限度額(年額・世帯単位) 医療保険+介護保険
年間所得901万円超	ア	212万円	市県民税課税世帯	現役並み所得者Ⅲ	212万円
年間所得600万円超901万円以下	イ	141万円		現役並み所得者Ⅱ	141万円
年間所得210万円超600万円以下	ウ	67万円		現役並み所得者Ⅰ	67万円
年間所得210万円以下	エ	60万円	一般	56万円	
市県民税非課税世帯	オ	34万円	市県民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	31万円
				低所得者Ⅰ	19万円

※ 自己負担限度額の区分は、毎年7月31日現在の医療保険を適用します。

例) 夫婦ともに75歳で、自己負担限度額区分が一般かつ、1年間で夫が医療保険で28万円、介護保険で17万円を支払い、妻が医療保険で6万円、介護保険で19万円支払った。(合計金額は70万円)⇒年間70万円を支払った後にこの制度に基づく支給の申請をすると、基準額56万円を超えた金額(14万円)をお返しすることにより、最終的な年間の負担は56万円に留まります。

とき 2月21日(金)
(受付時間) 8時30分～10時30分
※待ち時間を少なくするため、30分ごとに受付開始時間を指定します。
ところ 総合市民会館
申し込み 個別医療機関、または集団健診で受診できます。集団健診の申し込みは1月24日(金)までに健診専用電話へ。
健診専用電話 ☎59 2 1 5 5
8時30分から17時まで
(土・日曜日、祝日を除く)
・QRコードからも申し込みできます。



健診専用
電話

59-2155

(土・日曜日、祝日を除く)
8時30分から17時まで

詳しくは6月上旬にむらさき色の封筒でご案内した「健診・がん検診のしおり」をご覧ください。

なくそう受動喫煙

4月1日から
施設で原則禁煙に！

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

他人のたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」によって肺がんや脳卒中などで死亡する人は、国内で年間およそ1万5千人にのぼるという推計を国立がん研究センターが発表しています。また、「がんを防ぐための新12か条」では、第1条 たばこはすわない第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避けることができるとあります。受動喫煙をなくすことが、健康維持のため必要となっています。

改正法の全面施行により、多くの施設で、屋内が原則禁煙となります。(経過措置として、4月1日時点で営業している経営規模の小さな飲食店は、喫煙可能室(喫煙しながら飲食可能)の設置が可能となります) また、改正条例の全面施行により、学校や児童福祉施設などで、屋外喫煙所の設置ができなくなりました。受動喫煙の防止にご協力をお願いします。

受動喫煙防止対策が強化されます！
問い合わせ
県健康福祉局がん対策課
(☎082-513-3063)
4月1日(水)から、改正後の健康増進法と改正広島がん対策推進条例が全面施行され、受動喫煙防止対策が一層強化されます。

乳幼児健診 保健師・ 看護師募集

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2140

○業務
看護師 診療の補助・計測等
保健師 相談業務・計測等の補助
(相談業務経験のある方を募集します)

○給与
看護師 1回4,080円
保健師 1回5,100円

○勤務
月1～3回程度
12時15分から健診終了まで
詳しくは、保健医療課へ問い合わせてください。