

# 歯と口の健康を保って健康寿命をのばそう

## ～八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例を改正しました～

6月28日、市では、「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」を一部改正しました。改正のポイントは、歯と口の健康を保つことで市民のみなさんの健康寿命の延伸を目指したものです。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。男性の健康寿命は72歳、女性は75歳と日本は平均寿命だけでなく、健康寿命でも世界トップクラスとなっていますが、平均寿命と

の差を見ると、男性で約9年、女性で約12年となっています。

下表を参考に、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりに取り組み、生涯を通じて食事や会話を楽しみましょう。

### 人生100年時代！歯っぴいダイアリー

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>妊娠おめでとう！母子健康手帳を受け取ったときに妊婦歯科健診を受けられることを知った<br/>→<b>妊婦歯科健診</b> 妊娠中は歯ぐきから血が出やすいらしい。歯みがきの仕方を知っておこう！</p> <p><b>スタート</b></p> | <p>赤ちゃん誕生！歯が生えてきたけど、お手入れ方法がわからない<br/>→<b>歯科相談</b> 子育て世代包括支援センター「やちっこ」<br/>☎482-9533に電話して歯科衛生士さんに教えてもらった！</p> <p><b>0歳</b></p> | <p>もうすぐ2歳でイヤイヤ期…歯みがきが大変!!<br/>→<b>1歳6か月児歯科健診</b> 歯科健診でフッ素入り歯みがき剤の効果的な使い方のアドバイスをもらう</p> <p><b>1歳</b></p>    | <p>おやつ大好きでむし歯が心配<br/>→<b>3歳児歯科健診</b> 歯科健診の案内が届いていた。歯科医院で受けられるから安心。むし歯になりにくいおやつについて話が聞けた</p> <p><b>3歳</b></p>        |
| <p>保育園の年長さん。永久歯が生えてきた<br/>→<b>保育園幼稚園歯みがき教育</b> 保育園に歯科衛生士さんが来て歯みがきの紙芝居を読んでもらった。6歳臼歯の磨き方も教えて興味が出てきたみたい</p> <p><b>6歳</b></p> | <p>大学生になってラグビーを始めた。試合でぶつかったがマウスガード*のおかげで歯が折れずに済んだ！これからも定期的に歯医者さんに診てもらおう<br/>※作成はかかりつけ歯科医に相談しましょう</p> <p><b>20歳</b></p>        | <p>40歳になったら歯科健診の受診券が届いた<br/>→<b>成人歯科健診</b> 歯周病にならないように歯みがきの仕方を教えてもらった。デンタルフロスも習慣にしたい</p> <p><b>40歳</b></p> | <p>50代になってお腹が出てきた。早食いのせいだろうか<br/>→<b>歯科講演会</b> 市主催の生活習慣病予防の講座をみつけた。よく噛むことでメタボ予防になることを知る</p> <p><b>50歳</b></p>       |
| <p>還暦を迎え、かたいものが食べにくくなってきた<br/>→<b>やちよお口いきいき体操（オーラルフレイル対策）</b> やちよ元気体操の集まりに参加したらお口の体操を覚えてもらった</p> <p><b>60歳</b></p>        | <p>76歳になり、例年とは違う歯科健診のお知らせが届いた<br/>→<b>後期高齢者歯科健診</b> 後期高齢者の歯科健診で、お口の機能の検査も受けられるらしい</p> <p><b>76歳</b></p>                       | <p>80歳になり、最近やせてきた<br/>→<b>8029運動</b> お肉などのたんぱく質をしっかり摂らないと低栄養状態になってしまうそうなので気を付けないと</p> <p><b>80歳</b></p>    | <p>100歳になった。介護が必要になる。入れ歯の調子が悪い<br/>→<b>ケアマネージャー</b>さんが訪問歯科診療を紹介してくれる。自宅でも入れ歯を直してもらえて、食事がおいしい</p> <p><b>100歳</b></p> |

### オーラルフレイルってなあに？

オーラルフレイルとは、お口の機能の弱まりのことです。噛む力や飲み込む力を維持・向上させるための「やちよお口いきいき体操」を行ってオーラルフレイル対策をしましょう。体操の動画は右のコードから。



### 8029(はちまるにく)運動とは？

80歳になっても肉などの良質のたんぱく質をしっかりと食べ、低栄養状態を防ぐためのスローガンです。自分の歯を保ち、いつまでもおいしく食べましょう。詳しくは右のコードから県歯科医師会ホームページへ。



### お問い合わせ

成人・高齢者保健担当  
健康づくり課 ☎483-4646へ  
母子保健担当  
母子保健課 ☎486-7250へ  
条例の一部改正の詳細は、右のコードから市ホームページへ



### 市の封筒に広告を掲載しませんか

市の送付用封筒に掲載する広告を募集します。

- ▼封筒の用途 市民税・県民税納税通知書送付用、再発行納付書送付用
- ▼掲載期間 5年4月から1年程度
- ▼掲載位置と規格 封筒の裏面。縦55mm×横120mm
- ▼掲載料 封筒1枚当たり1円以上(5万4500枚)
- ▼募集枠数 1枠
- ▼申し込み 「市税封筒有料広告掲載募集要領」を確認のうえ、10月6日(木)(消印有効)までに指定の申込用紙を市役所納税課に持参または郵送してください。申込用紙、募集要領は同課窓口で配布します。市ホームページにも掲載しています。広告の作成に係る費用は自己負担です。(納税課 ☎421-6726)

### 非課税世帯等臨時特別給付金の手続きはお済みですか

コロナ禍で厳しい状況にある人の生活・暮らしを支援する臨時特別給付金 ▼給付額 1世帯あたり10万円 ▼対象者 ①世帯全員の3年度または4年度分の住民税均等割が非課税の世帯(住民税課税者の扶養親族等のみの世帯等を除く) ※確認書の返送が必要です。転入者がいる場合は確認書を送付されず申請が必要な場合があります。②4年1月1日以降、新型コロナウイルス感染症の影響を受け収入が減少した世帯(家計急変世帯) ▼申請期限 11月30日(水)。詳しくは午前9時～午後5時にコールセンター ☎(421)6746へ (健康福祉課)

### 市議会議員選挙の投票日は12月18日(日)

市議会議員選挙は、12月11日(日)告示日、12月18日(日)投票日に決定しました。

▼立候補予定者説明会は11月7日(月)に開催 立候補に必要な手続きなどの説明会を開催します。出席者は1立候補予定者につき、2人まで。立候補予定者の代理人でも出席可能です。

▼日時 11月7日(月)午後3時から ▼場所 市民会館小ホール (選挙管理委員会事務局 ☎(483)1151)

### マイナポイント第2弾の対象は9月末までにマイナンバーカードを申請した人です

マイナンバーカードの新規取得で最大5000円分、健康保険証としての利用申し込み・公金受取口座の登録で各7500円分のポイントがもらえるマイナポイント第2弾の申し込み受付中です。申し込みを希望する人は、9月末までにマイナンバーカードの申請をしてください。

問い合わせは、マイナンバーカードの申請・交付については 戸籍住民課 ☎(421)6707へ。マイナポイントについては マイナポイント支援コーナー ☎(421)6728へ。(総務課)