

「第2次桜川市きらり健康プラン」

～歯と口腔の健康編～

今日は、「歯と口腔の健康（歯科保健計画）」についてお知らせします。  
 歯の健康は、生活習慣病や認知症予防にもつながります。乳幼児のうちから歯のケアを心がけることはとても重要です。  
 毎日の口腔ケアと、かかりつけ歯科医を持ち、生涯自分の歯でおいしく食事を食べられる、「健口ライフ」を過ごしましょう。



■目標（成果指標）■

歯科保健計画の大目標「よく噛んで、おいしく食べて健口ライフ」

年齢別	成果指標	現状 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	市民の役割
妊婦・乳幼児	1歳6カ月児の歯科健診時の一人あたりのむし歯保有数	0.04本	0.02本	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯磨き習慣を身につけ、仕上げ磨きを毎日行います。</li> <li>よく噛んで食べることや、むし歯リスクの低いおやつを取り入れて時間を決めて食べるなど、食習慣に気をつけます。</li> </ul>
	3歳児の歯科健診時の一人あたりのむし歯保有数	0.51本	0.4本	
	むし歯のない3歳児の割合	88.6%	90.0%	
	1歳6カ月児で、仕上げ磨きをする親の割合	73.4%	75%	
学童・思春期	むし歯のない小学生の割合	42.8%	46.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>保護者は、子ども自身が適切に歯磨きできるようにする小学校低学年までは、仕上げ磨きを継続します。</li> </ul>
	むし歯のない中学生の割合	49.2%	52.0%	
青年・壮年期	20～50歳代で定期的に歯科健診を受けている人の割合	36.6%	40.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べた歯を磨く習慣をつけ、正しい歯磨きを実践します。</li> </ul>
	20～50歳代で歯間ブラシを週3回以上使用している人の割合	26.1%	28.0%	
高齢期	64歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	52.8%	55.0%	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくりよく噛んで食べることを心がけます。</li> <li>食べた歯を磨く習慣をつけ、正しい歯磨きを実践します。</li> <li>歯の数が少ない場合は入れ歯を使用するなどし、よく噛めるようにします。</li> <li>口腔機能の維持・向上の方法を学び、家庭で実践します。</li> </ul>
	80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	32.8%	45.0%	
	60歳代以上で定期的に歯科健診を受けている人の割合	47.6%	48.0%	
	60歳代以上で歯間ブラシ等を週3回以上使用している人の割合	36.4%	40.0%	

■行政の役割■

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを啓発します。
- ・むし歯と歯周疾患予防の、正しい知識の普及啓発に努めます。

Health guide  
健康ガイド

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。  
 《問合せ先》健康推進課  
 ☎ 0296-75-3159 (直通)  
 ☎ 58-5111・75-3111 (代表)

7月分



成人健康診査

■ミニドック・住民健診

市では予定していた集団検診を新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、中止する場合があります。

なお、今後の開催は、回覧板や市ホームページなどでお知らせします。

健康相談

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止する場合があります。

あらかじめご了承ください。  
 ■総合健康相談（要予約）  
 保健師や栄養士が、ご相談に応じます。

- ・日程／会場  
 【7月9日（木）】／健康推進課（岩瀬庁舎）  
 【7月14日（火）】／真壁保健センター
- ・時間／10時～11時30分

新型コロナウイルス感染症に関するミニドックの相談窓口

感染症の流行や行動制限などが続くこと、こころに疲れがたまりやすくなります。こころの不調が続く場合は、無理をせず相談してください。

- いばらきこころのホットライン  
 ・受付時間／9時～12時、13時～16時（祝日を除く）  
 ・専用電話  
 ☎ 029-244-0556

- 平田  
 ☎ 029-244-0556
- 土・日  
 ☎ 0120-236-556

- 茨城県精神保健福祉センター  
 ・受付時間／8時30分～17時15分（土・日、祝日を除く）  
 ・専用電話  
 ☎ 029-243-2870

乳幼児健診・育児相談

健診の種類

日程・受付時間	対象	会場
5歳児健康相談		
7月7日（火）13時～15時	H27年6月17日～7月10日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診		
7月8日（水）9時45分～10時	R1年7月生	岩瀬福祉センター
4～6か月児育児相談		
7月14日（火）13時～15時	R2年2～3月生	真壁保健センター
3歳児健康診査		
【岩瀬大和地区】 7月16日（木）13時～15時	H29年4～5月生	岩瀬福祉センター
【真壁地区】 7月29日（水）13時～15時	H29年4～6月生	真壁保健センター
1歳6か月健診【真壁地区】 7月30日（木）13時～15時	H30年10～12月生	真壁保健センター

休日応急診療医療機関

診察日	医療機関名	住所・連絡先
7月5日（日）	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎ 0296-55101
7月12日（日）	平島医院	岩瀬198 ☎ 0296-7510
7月19日（日）	田崎内科医院	真壁町田268-16 ☎ 0296-5511
7月23日（木）	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎ 0296-550305
7月24日（金）	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎ 0296-7613131
7月26日（日）	根本医院	真壁町真壁202 ☎ 0296-550027

茨城県指定 お子様の成長について、誰にも相談できずに悩まれていますか？  
 児童発達支援・放課後等デイサービス  
**こどもサニクル 桜川**  
 〒309-1215 茨城県桜川市御領1-39  
 ☎ 0296-73-6364 (月～土曜日 9:00～18:00)  
 随時見学受付中♪ ★8:00～19:00 内のご利用はご相談下さい♪ ホームページもご覧ください♪

例えばこんなことが気になったら…

- ☑ 発音が不明瞭
- ☑ 落ち着きがなく、集中して遊べない
- ☑ 動きがぎこちない
- ☑ 名前を呼んでも振り向かない
- ☑ 細かい作業・全身を動かすことが苦手

「こどもサニクル」は、成長や発達に課題のあるお子様（未就学～高校生）に対し、専門的な支援を行う場所です。学習や運動プログラムを通じて、お子様の「できた!」を増やし、自立を促します。

検索

通所介護（短時間・1日）リハビリテーション部  
 居宅介護支援（ケアマネージャー）  
**リハビリハート総合介護ケアセンター**  
 理学療法士 本橋寛樹  
 介護のご相談・リハビリ無料体験ご送迎も可能  
**0296-73-6965**  
 桜川市西桜川2-18-5（50号沿い） 茨城トヨタさんとなり