

# 健康通信☆まらり

■発行  
 登別市 保健福祉部健康推進グループ  
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1  
 登別市総合福祉センター“しんた21”  
 TEL 85-0100・FAX 85-0111  
 Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

## ご存知ですか？ 歯周病のこと

歯医者さんへ  
行こう!!



歯周病は、歯ぐきと言われる「歯肉（しにく）」や歯に加わる力を支えるクッションの役割をしている「歯根膜（しこんまく）」、歯の根を支える「歯槽骨（しそうこつ）」などの組織に炎症が起きる病気です。

歯周病による炎症（歯周炎）になると歯肉が腫れたり、歯みがきなどの刺激で歯肉から出血するなどの症状が出てきます。症状が進むとやがて歯肉は化膿して、口臭がひどく、歯がグラグラしてきます。放っておくと、最終的には歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。40歳以降に歯を失う原因の大半が、歯周病によるものと言われています。

また歯周病は、糖尿病や心臓病などの生活習慣病のメカニズムに影響しているらしいことが、最新の研究でわかってきています。歯周病は、細菌の感染による慢性の炎症疾患です。細菌が作る毒素や炎症を引き起こす物質が患部だけに留まらず、血液中に侵入し、全身に悪影響を及ぼす可能性があるのです。

歯周病を予防することは、生活習慣病の予防や全身の健康にとってとても重要なことです。



## 歯周病検診のお知らせ



市では今年度、40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢に該当する人を対象に歯周病検診を行います。

検診年齢に該当する人は登別市内の歯科医療機関に直接、予約申し込みをしてください。定員になり次第締め切ります。（受診する際は必ず本人を確認するため、保険証をお持ちください）

定員	100人(先着順)	申込期間	平成27年6月1日～6月30日
検診実施機関	登別市内の歯科医院	自己負担金	無料
対象	次の生年月日に該当する人		

- 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生
- 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生
- 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
- 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生



\*問い合わせ先：健康推進グループ ☎85-0100

無料受診券

## 歯周病検診 今年度、40歳・50歳・60歳・70歳に該当する方は歯周病検診が無料です。

検診の  
受け方

- ①検診を希望する登別市内の歯科医院に電話で予約を入れてください。  
 ※予約する時には必ず「歯周病の無料受診券」を使うことを伝えてください!
- ②予約した日にこの「歯周病検診無料受診券」と「健康保険被保険者証」を持っていき、受付に提出してください。

住所:

氏名:

生年月日: 昭和 年 月 日 年齢: 歳

# 塩分を取りすぎないために

～塩分は胃がんにも関係があるって知っていますか？



塩分の摂りすぎは、血圧を上げる原因になります。血圧が高い状態が長く続くと血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険が高まります。

また、塩分をとる量が多いと胃がんにかかるリスクが高まる事が研究より分かっています。

## 男女ともに塩分摂取の目標量が減りました！

2010年	2015年
【成人男性】 9g未満/1日	【成人男性】 8g未満/1日
【成人女性】 7.5g未満/1日	【成人女性】 7g未満/1日

### ● 塩分を摂りすぎないためのポイント ●

料理を作る人

- ① 味付けは料理ごとに変える！
- ② だしを濃く取り、味付けは最後に！
- ③ 香辛料や酸味を上手に取り入れよう！
- ④ 加工食品は塩分がいっぱい、ほどほどに！

食べる人

- ① 麺類の汁は全部飲まずに残そう！
- ② しょうゆやソースは足す前に必ず味見！
- ③ 「かけしょうゆ」よりも「つけしょうゆ」
- ④ 外食や惣菜を選ぶときは栄養成分表示をチェック



## 登別市市制45周年記念「市民講演会」開催します！

登別市市制45周年の記念に合わせ、ピロリ菌研究の第一人者である浅香正博先生をお招きして、市民講演会を開催します。ピロリ菌や最新の胃がん治療など興味深いお話が聴けることと思います。

この機会にたくさんの方々のご来場をお待ちしています。



日時 平成27年7月4日(土) 14:00～15:30

会場 登別市民会館 大ホール

入場料 無料

演題 「胃がんで亡くならないために」

講師 北海道大学大学院特任教授 浅香 正博先生

問い合わせ先：健康推進グループ ☎85-0100

### 平成27年度 登別市内の検診実施医療機関

平成27年5月1日現在

医療機関名	電話番号	肝炎	前立腺	肺	ピロリ	胃	大腸	乳	子宮
あらい 内科 医院	86-0338	○	○	○	○	○	○	×	×
いしまる 神経 内科	82-7070	○	○	○	○	×	○	×	×
いわた 内科 クリニック	85-5522	○	○	×	○	×	○	×	×
開 田 医 院	85-2746	○	○	○	○	×	○	×	×
くにもと 内科 循環器科	86-0092	×	○	○	×	×	○	×	×
恵 愛 病 院	82-2200	○	○	○	○	×	○	×	×
三 愛 病 院	83-1111	○	○	○	○	○	○	×	×
内科消化器科サンクリニック	87-3131	○	○	○	○	○	○	×	×
J C H O 登 別 病 院	84-2165	○	○	○	○	○	○	○	×
登 別 す ず ら ん 病 院	85-1000	○	○	○	○	×	○	×	×
登 別 東 クリニック	80-2000	○	○	○	○	○	○	×	×
堀 尾 医 院	85-2878	○	○	○	×	×	○	×	×
みながわ 往診クリニック	83-5962	○	○	×	×	×	×	×	×
皆 川 病 院	88-0111	○	○	○	○	○	○	×	×
若草ファミリークリニック	86-5180	○	○	○	○	×	○	×	×

\*このほか、室蘭市内での医療機関で受診することもできます。詳しくは、健康推進グループ(☎85-0100)にお問い合わせください。