

■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
E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp



歯周病を予防しよう！



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。

歯周病は、40歳以上の8割の人が罹っていると言われています。「口臭が気になる」「歯肉から出血する」「むし歯ではないのに歯がしみる」などの気になる症状のある人は歯周病が疑われます。炎症（歯周炎）が進むと、最終的には歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。

また歯周病は口の中だけの病気ではなく、糖尿病や心臓病などの生活習慣病など全身の病気にも影響していることが、最新の研究でわかってきています。

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。

無料

で歯周病検診を受けませんか？

歯医者さんへ
行こう!!

市では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。

定員 100人（先着順）

自己負担金 無料

申込期間 平成28年6月1日～6月30日

対象 次の生年月日に該当する人

年齢	生年月日
満40歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生
満50歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生
満60歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
満70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生

【問い合わせ先】健康推進グループ ☎85-0100

検診実施機関 登別市内の歯科医院

病院名	住所	電話番号
愛歯科医院	中央町2-12-12	88-1181
飯淵歯科医院	登別東町3-2-2	83-1188
えばた歯科医院	新川町4-15-10	88-0809
かただ歯科医院	登別東町2-27-1	83-1270
共立歯科クリニック	緑町2-32-6	81-2222
くどう歯科クリニック	富岸町2-11-3	86-0048
嶋津歯科医院	富士町2-11-10	81-3366
さとう歯科・小児歯科	新生町2-14-1	86-1414
三愛病院歯科口腔外科	中登別町24-12	83-1111
新生ファミリー歯科	新生町3-16-21	82-1182
高橋歯科医院	若草町3-14-10	86-2250
田中デンタルクリニック	中央町1-3-13	85-2472
徳満歯科医院	登別東町1-18-1	83-3711
なかがわ歯科医院	中央町5-22-1	85-7651
野村歯科	新生町1-1-6	86-8844
早川歯科	富士町6-20-1	85-8850
ふかせ歯科	中央町2-16-4	85-2477
福田デンタルクリニック	鷺別町3-22-2	50-6565
三国ファミリー歯科	美園町4-2-12	86-1111
宮武歯科医院	中央町1-4-1	85-2826
ヨシダ歯科	若草町2-14-3	86-1820

歯周病検診無料受診券

今年度、40歳・50歳・60歳・70歳の人は無料

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する。
- 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」を受付に提出する。

住所

氏名

生年月日：昭和 年 月 日（ 歳）

若い世代の健康診査(個別健診方式)が始まります!

今年から『若い世代の健康診査』の受診が、しんた21での集団検診のほかにJCHO登別病院でも受診できるようになりました。対象は、19歳～39歳までの健診を受ける機会がない市民(今年度40歳、学生は対象外)になります。

会 場 JCHO登別病院

受診期間 平成28年6月～8月末日まで

内 容 身体計測、血圧、尿検査、血液検査(貧血、コレステロール、血糖値)

料 金 1,500円 ※登別市国民健康保険加入者は無料

***申し込みは、直接、JCHO登別病院で受け付けます。**(受付時間:14:00～17:00)

●時間等、詳しいことについては申込時にお知らせします。

●託児を希望する人は、予約受付時にご相談ください。

☎0143-84-2165 (住所:登別温泉町133番地)

※集団健診は、例年通り11月にしんた21で実施予定です。広報9月号で詳しくお知らせします。



1日350gの野菜で健康に!



みなさんは、野菜を毎日食べていますか?野菜料理を全く食べない日はありませんか?

平成25年度に実施した市民アンケートでは、「野菜料理は毎日どのくらい食べますか?」という質問に対し、野菜料理を1日に1皿以下しかとっていないと答えた人が31.2%もいました。

野菜は健康づくりにかかせない大事な食材です!野菜の役割を知り、野菜料理を1皿でも多く食べるように心がけましょう!



♪野菜の役割♪

低カロリーで
肥満予防に!



食物繊維
たっぷり
便秘の予防に!



カリウムが
豊富で
高血圧予防に!



野菜を先に
食べる事で、
血糖値の上昇が
緩やかに!



など、健康に良い事がいっぱい!

野菜はどれくらい食べれば良いのでしょうか?

野菜の目標摂取量は1日350g以上です。
生野菜だと手のひらに3杯分、料理の数にすると5皿程度です。

手のひら3杯分で350gの野菜!



今年度の健康通信☆きらりでは、野菜をたっぷり食べるコツやレシピなどを紹介します。
野菜をたっぷり食べて、健康に過ごしましょう。

