

西ノ島町健康づくり推進協議会は、地域住民の健康増進、疾病の予防等を推進するため、地域の方々や関係機関とともに協議し、保健福祉の向上に向けて取り組むことを目的とし活動しています。今回は「食生活・栄養」と「歯科保健」について紹介します。

6月は食育月間！毎月19日は食育の日！

食生活・栄養

西ノ島町では、保育園や小中学校などで、地元の食材を使った給食を提供したり、郷土料理を作ったりと子どもの頃から食に関する取組を行っています。また、健診会場などで減塩や野菜摂取について啓発活動を行っています。



これらの絵文字を見たことがありますか？

これは「食育ピクトグラム」といい、食育について誰にでも分かりやすく発信できるように絵文字で表現したものです。（農林水産省作成）

食育についての情報発信や普及啓発を目的に食品等の包装やポスター、POPなどで活用することができます。

このピクトグラムの内容は普段の生活の中に取り入れることができるものもあります。ぜひ実践してみましょう。

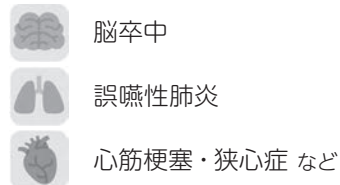
歯と口の健康週間 ～歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり～

毎年 6/4 ～ 6/10 は「歯と口の健康週間」です。

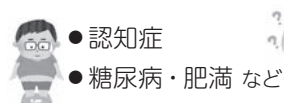
歯と口の健康は、生涯健康に過ごすうえで欠かせないものであり、様々な病気との関連が報告されています。なかでも「**歯周病**」は**歯を失う原因の第1位**であり、実は日本人の2人に1人は中等度以上の歯周病であると言われています。西ノ島町では事業所健診に併せて歯科健診を実施しており、令和6年度に行った健診の結果より、受診者の**約7割**の人が中等度以上の歯周病であることが分かりました。歯周病が進行してしまうと歯を失うだけでなく、**心筋梗塞や脳卒中、糖尿病など様々な病気に影響を及ぼしたり、病気になるリスクが高まります（図1）**。また、病気にならなくても、歯や口の状態が悪いと、食事をしっかり食べることができずに痩せてしまったり、人と話すことが減り、引きこもりがちになるなど、口の中だけの問題ではなくなります。

歯科保健

図1 ◎病気を引き起こす



◎病気に影響を及ぼす



歯周病



健康福祉課
栄養士 おがわ ひな

歯と口の健康を守るために大切なことは、歯みがき等の**セルフケア**と歯科医院での**定期的なケア**を受けることです！

チェック!!

町内で受診できる無料歯科健診

西ノ島町では、以下の方は無料で歯科健診を受けることができます。この機会に自分の口の状態を知ることから始めてみませんか？

事業所健診を受診される方
10/2 (木) の午前受診される方

事業所歯科健診

今年度
40・50・60歳の方

歯科無料クーポン

今年度
76～85歳の方

後期高齢者
歯科口腔健診

※後期高齢者歯科口腔健診については広報7月号に詳細を掲載します。

