

## 食生活改善推進員教育講座 受講生募集!!

講座（調理実習やバランス食などの話）を受講し、食育や健康に関する知識や技術を身に付けて、あなた自身や家族、周りの人々に健康の輪を広げませんか。

**対** 18歳以上の市民で、全日程出席できる人  
※過去受講者除く

**日** ①7月23日(火)、②8月20日(火)、③9月11日(水)、  
④10月4日(金)、⑤11月14日(木)、⑥11月26日(火)、  
⑦12月13日(金) (全7回 9:00～14:00)

**￥** 無料 **定** 20人程度

**場・申・問** 保健センター（締切は6月28日(金)）

**☎** 35-1070



市公式  
クックパッド

### こころの相談

こころの悩みや不安の相談に精神科医師が応じます。

**日** 6月28日(金) 13:30～15:30

**定** 3組程度（要予約）

**￥** 無料

**場・申・問** 保健センター

**☎** 35-1070



### 一日人間ドック

がんや生活習慣病の予防・早期発見のため、年に1回受診しましょう。血液検査、がん検診、腹部エコー、心電図、視聴覚検査ほか

**対** 40歳以上（国保被保険者、後期高齢者医療被保険者、その他の保険加入者のうち健診を受ける機会がない人）

**日** 6月11日(火)、12日(水)、18日(火)  
25日(火)、7月9日(火)、10日(水)

**場** 新居浜市医師会館

**￥** 13,000円

**申・問** 新居浜市医師会

**☎** 33-2641（要予約）

### 夜間のエイズ相談・検査

6月1日～7日はHIV検査普及啓発週間です。西条保健所では、夜間に無料で匿名検査と相談を実施します。

**対** 感染の機会があつてから3カ月経過した人

**日** 6月3日(月) 17:30～19:00  
（予約不要）

※検査結果は採血後、約40分でお知らせ（確認検査が必要になった場合は後日）

**場** 東予地方局1階健康診査室

**問** 西条保健所

**☎** 56-1300（内線318）

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査の予約開始

年に1回無料で健康診査（診察・身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査など）が受けられます。

集団健診  
について▶



集団健診  
WEB予約ページ▶



	特定健康診査		後期高齢者健康診査
対象者	40～74歳の新居浜市国保加入者		75歳以上または65～74歳で一定の障がいがあり後期高齢者医療保険の加入者
実施方法	集団健診	個別健診	個別健診
実施場所	保健センター、公民館など	委託医療機関	委託医療機関
実施期間	令和7年2月25日まで 集団健診カレンダーに日程あり	令和7年3月31日まで	令和7年3月31日まで
持参物	特定健康診査受診券・保険証		健康診査受診券・保険証
受診券発行	対象者へ郵送 （※対象者へは5月末に送付済み）		希望者へ郵送 国保課へ要申し込み
個人負担金	無料		

問い合わせ先：国保課【特定健康診査】☎65-1219 【後期高齢者健康診査】☎65-1170

※集団健診ではがん検診が受診できます。予約は1カ月前を目安に申し込みください。

※詳細は5月号の折り込み「集団健診カレンダー」またはHPをご覧ください。

# 歯を見せて 笑える今を 未来にも

～6月4日から6月10日までは歯と口の健康週間～

保健センター ☎ 35-1070

## 歯と口の役割、知っていますか？



口は「食べる機能」「会話してコミュニケーションをとる機能」などを持っています。食べるためには、歯で食べ物をかみ砕き、飲み込むことが必要です。会話をするときには、口は発音や表情をつくります。

歯と口の機能が失われると、食べることや会話することができなくなってしまいます。

## かかりつけ歯科医は強い味方！



定期的な歯やお口のチェックを行うことは、歯周病やむし歯の早期発見・早期治療につながります。かかりつけ歯科でブラッシング指導や口腔内の清掃をしてもらうことで、お口の健康が保たれます。

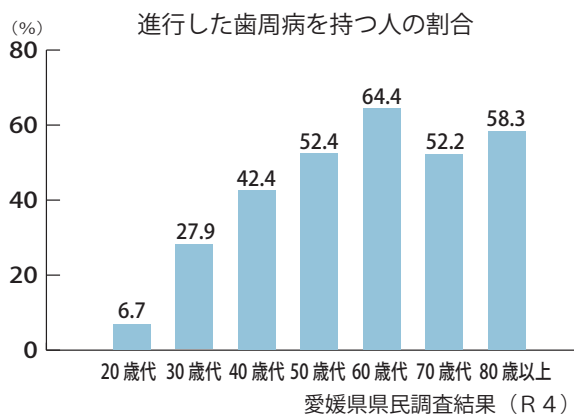
かかりつけ歯科医がない人は、**成人歯周病検診**（30～74歳）、**後期高齢者歯科口腔健診**（75歳以上）を受けましょう。

## 大人の口の健康は歯周病予防から



歯を失う主な原因は、歯周病とむし歯です。愛媛県県民調査結果（R4）では、40歳代では約4割、50歳代以降では半数以上に「**進行した歯周病**」があります。

歯周病は、歯の周りの歯肉に炎症を起こし、最後には歯が抜け落ちてしまいます。歯周病を予防して**8020**（80歳で20本の歯）で歯や口の機能を保ちましょう！



## よくかんで食べていますか？

☆よくかむことの8大効果！合言葉は「**ひみこのはがい～ぜ**」☆

よくかむことには、  
たくさんの効果があります！



### 肥満予防

食べすぎを防ぐことができます。



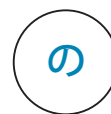
### 味覚の発達

食べ物の味がよくわかります。



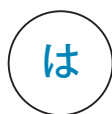
### 言葉の発音をはっきり

口の周りの筋肉をよく使うので、言葉をはっきり発音できます。



### 脳の発達

脳の細胞を活性化させます。



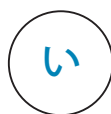
### 歯の病気を防ぐ

唾液が分泌され、お口の中をきれいにしてくれます。



### がん予防

唾液の中の酵素が、発がん物質の発がん性を抑えます。



### 胃腸の働きを促進

消化酵素が分泌され、消化を助けます。



### 全身の体力向上と

### 全力投球

心身が健康になり、全力投球できます。

6月は食育月間です。  
「よくかんで食べる」  
ことを意識して食事を  
楽しみましょう！

