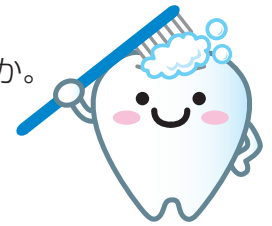


健康ニュース No.52

コロナ禍だからこそ大切！ 歯と口の健康づくり

コロナ禍での歯科受診、皆さんどうですか？

感染する・させてしまうリスクを考え、受診を控えている方はいらっしゃいませんか。



歯科受診について、63%の方が不安あり

日本歯科医師会が行った調査によると、歯科受診・定期チェックを受けることに対して63%の方が「不安あり」という結果がありました。また、不安があると答えられた方の理由は、「口を開く必要があり、感染リスクがあると思う」や「近い距離で治療や検査を受けるため」といった意見が多い結果となりました。⁽¹⁾

会話の減少や間食の増加は、むし歯や歯周病の悪化へ

また、同調査では、コロナ禍での外出自粛などにより、人との**会話の減少**や**間食の増加**を感じている人が増えていました。このような生活の変化は、口を動かす機会が減ることで唾液の量が減り、口腔衛生状態の不良を招くため、むし歯や歯周病の悪化が心配されます。



口腔の健康は、全身の健康に影響を与えます

むし歯や歯周病は、自覚症状のないまま進行することが多く、重症化してから気づいても治療期間が長くなってしまいます。さらに、**口腔の健康は全身の健康（糖尿病、心疾患、慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物（がん）、早産・低体重児出産など）**にも影響を与えることが分かってきました。口腔の健康を維持するためには、定期的に歯科医療機関を受診することが大切です。



歯科医療機関では、新型コロナウイルス等の感染リスクを軽減するために、マスク・手袋・ゴーグル等の防護具の着用の徹底、定期的な換気、事前の問診などの感染予防策を講じているため、安心して受診できます。

国の調査によると、歯を失う主な原因である歯周病の罹患率は、40歳以上では約45%でした。⁽²⁾ 鹿児島市では、**今年度40・50・60・70歳**になる方に対して委託歯科医療機関にて「**歯周病検診**」を行っております。歯科医院への定期的な受診で、**歯と口の健康**を守りましょう！

(1) 公益社団法人日本歯科医師会 「歯科医療に関する一般生活者意識調査～2020年度調査報告書～」 2020年9月

(2) 厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

けんしん

「健診」と「検診」の違い、知っていますか？



「けんしん」と聞いて、どんな「けんしん」をイメージしますか？

特定健診、がん検診、骨粗しょう症検診など、「けんしん」にはいろいろな種類があります。

健診：健康診断あるいは健康診査の略語。全身の健康状態を検査する目的で、体の健康状態を総合的に確認するプログラム。検査項目は問診、身体測定、視力・聴力検査、血圧測定、便及び尿検査、胸部エックス線検査など10数項目からなります。また生活習慣病の予防のために40歳以上には「**特定健康診査**」（**メタボ健診**）として、肝機能、血中脂質、空腹時血糖などの血液検査が加わります。

検診：肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・歯周病・結核・肝炎ウイルスなど、特定の疾患を早期発見するために行われる検査プログラム。特にがんなどのように自覚症状が無いまま病状が進行してしまう疾患は、定期的な検診によって早期発見することで、治療する可能性を高めることが大切です。

定期的ながん検診が早期発見につながります



鹿児島市が発行している『いきいき受診券』を使うことで、対象のがん検診を受けることができます（一部自己負担有）。 ※ 受診する検診によって、事前予約が必要ですので、ご注意ください。

①各保健センター・小中学校・公民館等で受ける場合

がん検診専用ダイヤル：099-214-5489（8時～21時、12/29～1/3を除く毎日）

②その他の会場（鹿児島市が指定した集団検診を実施している施設または個別検診医療機関）で受ける場合、検診を受けたい施設へ直接お問い合わせください。

【がんを防ぐための12か条】

- たばこは吸わない
 - 他人のたばこの煙を避ける
 - お酒はほどほどに
 - バランスのとれた食生活を
 - 塩辛い食品は控えめに
 - 野菜や果物は不足にならないように
 - 適度に運動
 - 適切な体重維持
 - ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - 定期的ながん検診を
 - 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
 - 正しいがん情報でがんを知ることから
- （公益財団法人 がん研究振興財団ホームページより引用）



実施医療機関や連絡先など、詳しく知りたい方は、
鹿児島市保健予防課までお問い合わせください。
電話番号：099-803-6927

女性（鹿児島市民）を対象とした

天文館ベルク広場での
「子宮頸がん検診」「乳がん検診」「骨粗しょう症検診」「大腸がん検診」

鹿児島市の「子宮頸がん検診」「乳がん検診」等を天文館ベルク広場にて検診車を配置して実施します。忙しい女性の皆様、ぜひこの機会に受けてみませんか。

開催期日：令和4年1月24日（月）、令和4年3月11日（金）

受付時間 9時00分～11時00分、13時00分～14時30分

会場：天文館ベルク広場（鹿児島市金生町3-1）

予約：「子宮頸がん検診」「乳がん検診」は、事前予約が必要です。

《検診のご予約・お問い合わせ》

★がん検診専用ダイヤル 099-214-5489

受付時間：8時～21時（12/29～1/3を除く毎日）

■「子宮頸がん検診」（要予約）

- 検査項目…問診及び子宮頸部の細胞診
- 対象者…今年度20歳以上、鹿児島市に住民登録のある女性
- 検診料金…600円

■「乳がん検診」（要予約）

- 検査項目…問診及びマンモグラフィ検査
 - ・40歳代 →2方向撮影
 - ・50歳以上→1方向撮影
- 対象者…今年度40歳以上、鹿児島市に住民登録のある女性
- 検診料金…（40歳代）1,300円（50歳以上）800円



※ 自費で受けると約10,000円かかる検査を、鹿児島市に住民登録のある方には鹿児島市が検診費用の一部を補助します。

※ 70歳以上・生活保護世帯・非課税世帯等は必要書類の提示により無料で受診できます。詳しくはお問い合わせください。

■「骨粗しょう症検診」 } については、お問い合わせください。
■「大腸がん検診」 }

[問い合わせ先] 団体名 公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター
電話 099-220-2978

若年者健診のお知らせ（ワンコイン健診）

鹿児島市国民健康保険課

TEL: 099-808-7505

令和3年度の若年者健診は

令和3年10月から始まります！

対象者：今年度30歳から39歳になる鹿児島市国民健康保険被保険者

検査項目：主に血液検査、血圧測定、尿検査

健診当日の持ち物：健診費用500円、若年者健診受診券、保険証

※ 対象の方には令和3年9月下旬に若年者健診の受診券を送付します。

注意事項：血液検査、尿検査がありますので、なるべく空腹で受診してください。






健康づくりイベント情報

(令和3年10月から4年3月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報については、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の情勢に鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

| 開催期日等 | 会場等 | 事業名等 | 内 容 | 問い合わせ |
|--|-------------------------------------|---|---|---|
| 毎週水曜日 いずれも 10:00～11:30 (受付開始 9時45分) | 県立鴨池 運動公園 | からだ リフレッシュ教室 | ノルディックウォーキングを中心とした有酸素運動、筋トレや動きづくりを組み合わせた健康体操教室。 ★対象：男女年齢問わず ★参加費：3,300円/月 別途施設使用料が必要 ★事前申込：必要 | NPO 法人 SCC TEL：099-229-4222 FAX：099-229-4173 |
| 毎週火曜日 いずれも 10:10～11:00 (受付開始 10時00分) | かごしま 県民交流センター | スロー トレーニング& リラックス ストレッチ教室 | 体力、柔軟性に自信がない方でも、取り組みやすいスロートレーニングとストレッチポールの教室。 ★対象：男女年齢問わず ★参加費：3,300円/月 ★事前申込：必要 |  |
| 10月13、27日(水) 11月10、24日(水) 12月8、22日(水) 1月12、26日(水) 2月9、16日(水) 3月9、23日(水) (9:30～受付) 10:00～12:00 | 勤労青少年 ホーム体育館 (鴨池2丁目 32-30) | 中高齢者 体操教室 「らくらく体操 教室」 | エアロビクス、ストレッチ体操、脳トレ・太極拳、健康生きがいづくり講話とマジック、ラジオ体操など ★対象：どなたでも ★参加費：1,000円(月額) ★事前申込：必要(随時受付) | 鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会 TEL：080-5486-3515 FAX：099-268-1030 |
| 10月15日(金) (18:40～受付) 19:00～20:30 | 鹿児島市 立科学館 5階 宇宙劇場 | 働きざかりのため のリラクゼーション 講座 リラクゼーション in プラネタリウム | ①リラクゼーション講話 ②プラネタリウム ③音楽生演奏 ★対象：18歳以上の市民 ★参加費：無料 ★事前申込：不要 | 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026 |

| 開催期日等 | 会場等 | 事業名等 | 内 容 | 問い合わせ |
|---|----------------------------|-----------------------------------|---|---|
| 10月20日(水) 13:00～15:20 | 中央公民館 ホール | 元気高齢者の 集い & 福祉演芸大会 | 交通安全講話、演芸発表会、お楽しみ 抽選会など ★対 象：市民 ★参加費：無料 | 鹿児島市 高齢者クラブ 連合会 TEL：099-253-1521 FAX：099-253-1521 |
| 11月23日(火) 9:00～15:00 | 喜入いきいき ふれあい広場 | 喜入 わいわいまつり 健康相談コーナー | 健康相談、健康情報パネル展示、お達 者クラブの活動紹介等 | 喜入地区 保健センター TEL：099-345-3434 FAX：099-345-3437 |
| 12月5日(日) 10:00～15:00 | 吉田文化 体育センター | よしだ ふるさとまつり 「健康づくり コーナー」 | 健康相談、健康情報パネル展示、お達 者クラブ活動紹介等 | 吉田保健福祉課 TEL：099-294-1215 FAX：099-294-3352 |
| 12月5日(日) 10:00～15:00 | スパランド 裸・楽・良 特設会場(予定) | 郡山地域 ふるさとまつり いきいき健康 コーナー | 健康相談、お達者クラブの活動紹介、 食生活改善推進員による展示等  | 郡山保健福祉課 TEL：099-298-2114 FAX：099-298-2916 |
| 12月21日(火)～ 12月26日(日) 9:30～18:00 ※最終日は 16時まで | 鹿児島 市立美術館 一般展示室(1) | 第23回 こころで描く絵画展 | 精神障害のある人たちが描いた作品を 展示し、精神障害に対する正しい知識 の普及啓発を図ると共に、精神障害者 の地域での生活を支援し社会生活の促 進をはかります。 | 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026 |
| 12月～1月 | 各家庭にて | キッズけんこう チャレンジ | 「歯磨き」「朝ごはん」など、健康に関 する目標を立て、実施した日は“チャ レンジシート”にシールを貼り、1カ 月間取り組んでもらう ※ 報告書を提出された方全員に参加 記念品を進呈 ★対 象：小学生以下 ★参加費：無料 | 鹿児島 医療生活協同組合 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090 |
| 令和4年 1月16日(日) (開催予定) 10:00～11:30 (受付9:00～) | かごしま 健康の森公園 | 新春たこあげ大会 | たこあげを通して、楽しく外で身体を 動かしてみませんか。 ★参加費：無料 ★当日参加可  | 鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：090-4993-7135 FAX：099-251-4469 |

| 開催期日等 | 会場等 | 事業名等 | 内 容 | 問い合わせ |
|---|---------------------------|------------------------|--|---|
| 2月2日(水) (13:00~受付) 13:30~15:45 | 中央公民館 | 生活習慣病 重症化 予防セミナー | 医師、歯科医師、管理栄養士の講話 ★対 象：どなたでも ★参加費：無料 ★事前申込：必要 | 国民健康保険課 TEL：099-808-7505 FAX：099-216-1200 |
| 2月10日(木) 10:30~14:30 (10:00~受付開始) | 川商ホール (鹿児島市民 文化ホール) | 精神保健福祉 ふれあい交流会 | 医療機関や福祉施設などで社会復帰に 取り組む人たちの舞台発表・作品展示 など ★対 象：どなたでも ★参加費：無料 ★事前申込：必要 ※舞台発表・作品展示に参加する場 合 | 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026 |

かごしま健康の森公園



〒891-1205 鹿児島市犬迫町 825 番地

TEL：090-238-4650

FAX：099-238-4548

| 開催期日等 | 会場等 | 事業名等 | 内 容 |
|--------------------------------------|----------------|-------------------|--|
| 12月5日(日) (9:30~受付) 10:00~12:00 | かごしま 健康の森公園 | 晩秋を楽しむ ウォーキング | 約 2.0 kmと約 2.5 kmのコースに分かれて園内 を巡る ★対 象：どなたでも ★参加費：無料 ★事前申込：不要 (9時30分受付先着順) 定員 100名程度(各コース 50名) |
| 12月16日(木) 13:30~14:30 | かごしま 健康の森公園 | 温泉ウォーキング教室 | 温泉歩行浴プールにて、立位で手の使い方、 足の動きのエクササイズや色々な動きでの歩 行浴エクササイズなど ★対 象：18歳以上 ★参加費：300円(プール使用料) ★事前申込：必要 ※往復ハガキかメール (kenmori-event@k-kouenkousya.jp) に教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を 記載のうえ、11月18日(木)必着(1通 2名まで申込可) |
| 3月27日(日) (9:30~受付) 10:00~12:00 | かごしま 健康の森公園 | 春を迎える ウォーキング教室 | 約 2.0 kmと約 2.5 kmのコースに分かれて園内 を巡る ★対 象：どなたでも ★参加費：無料 ★事前申込：不要 (9時30分受付先着順) 定員 100名程度(各コース 50名) |

11月 は、鹿児島市の「健康づくり月間」です。

かごしま市民すこやかプラン（第二次鹿児島市健康増進計画）の中間評価（平成29年度）の結果では、若い世代から高齢の世代で **歩数の減少** がみられました。

- ・ 血圧があまり上がらない程度の無理のない**歩行**を行うと、脳の中の血流が良くなり、**認知症予防**につながります。
- ・ **身体活動**は、スポーツや筋力トレーニングなどの**運動**だけではなく、**家事や歩行、動物の世話などの生活活動**も含まれます。
- ・ **身体活動**を実践することによって、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※1}、うつなどになる**リスクが下がる**ことが報告されています。

※1. 「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒、骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。

今よりも **1000歩**、時間にして **10分多く歩く**ことで、「生活習慣病の予防」、「体力向上」、「ストレス解消」「筋肉や骨の維持・向上」等の効果がいわれています。



第28回 正しく安全な ウォーキング大会

鹿児島市運動普及推進員連絡協議会事務局

TEL：099-258-2370

FAX：099-258-2392

| 開催期日 | 会場等 | コース名 | 問い合わせ先 |
|-----------|----------|----------------|------------------------------|
| 11月17日（水） | 吉野公園 | 花と緑の吉野公園ウォーキング | 北部保健センター TEL：099-244-5693 |
| 11月18日（木） | 中央公民館前 | 城山すそ野ウォーキング | 東部保健センター TEL：099-216-1311 |
| 11月24日（水） | 鴨池児童公園 | 与次郎・海の道ウォーキング | 中央保健センター TEL：099-258-2370 |
| 11月25日（木） | 谷山第2中央公園 | 慈眼寺ふるさとウォーキング | 南部保健センター TEL：099-268-2315 |

【参加費】50円（保険料）

【内容】鹿児島市運動普及推進員と一緒に健康づくりのために安全で効果的なウォーキングを楽しむ

【時間】いずれも10：00～12：00（受付：9：30～9：50）

【事前申込】必要



市民会議団体 活動紹介

< 公益財団法人 鹿児島市スポーツ振興協会 >

西郷隆盛ゆかりの地を巡るウォーキングイベントを開催。初開催にも関わらず定員を大幅に超えるご応募をいただきました。観光ボランティアガイドの解説を聞きながら、約 4.3 キロの道のりを楽しく歩きました。また、スタート地点では正しい歩き方教室、ゴール地点では足裏にかかる体重の重心診断を行いました。その他、完歩証やオリジナル弁当の特典もありご好評をいただきました。今後も開催していきますので、ぜひご参加ください。

第 1 回せごどんウォーク (令和 3 年 4 月 17 日実施)



給食管理実習 令和 3 年 5 月 7 日実施

< 鹿児島女子短期大学 >

～ 食物栄養学専攻の学生による

バランスのとれた献立の提供 ～

生活科学科食物栄養学専攻では、栄養士免許取得を目指す 2 年生が、100 食以上の給食を調理し学生や教職員に提供する給食管理実習があります。専門的に学んだ知識を活かしながら、食べてくださる方の健康を考えた献立を作成し、衛生管理に気を付けて調理します。今回はテイクアウトで実施しました。栄養指導、食に関するパネル展示なども行っています。高麗町町内会の方々との交流給食もコロナが収まれば再開したいと考えています。

会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さら

に取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問合せ下さい。

市民会議だより第 52 号をお届けいたしました。次号は令和 4 年 3 月中旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議

お問い合わせ・参加団体申し込み：(事務局)鹿児島市保健政策課

TEL099-803-6861

FAX099-803-7026

E-mail: kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp



鹿児島市ホームページ



健康ニュース

検索

