すこやかハート 北九州

「かかりつけ歯科医」をお持ちですか？

問 保健福祉局健康推進課☎582・2018

「かかりつけ歯科医」とは、生涯にわたってお口の健康管理をしてくれる歯科医のことです。

「かかりつけ歯科医」を持つ長所

①**お口の健康を保てる**…定期的に歯科健診を受けることで、お口の健康を保つことができます。

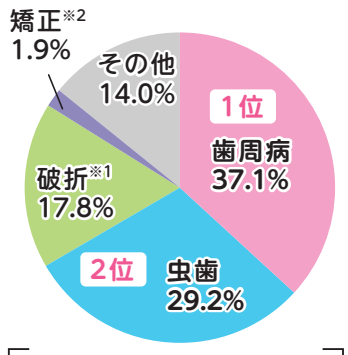
②**アドバイスが的確**…お口の状態を継続的に把握しているため、その人に合ったアドバイスが受けられます。

③**医療費を抑えられる**…かかりつけ歯科医を持つ人は、生活習慣病などにかかる医療費が少ない傾向にあります。

「かかりつけ歯科医」を見つけるポイント

- 丁寧に説明してくれる
- 通いやすい
- 予防に熱心
- 適切な医療機関を紹介してくれる
- 診療時間を十分に取ってくれる
- コミュニケーションが取りやすい

■歯を失う主な原因



将来の健康は、若い頃からのお口のケアにかかっている！

※1.歯の頭や根元が欠けたり、折れたりすること
※2.矯正治療のために歯を抜く場合
出典:8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」

■市では、登録歯科医療機関で各種歯科健(検)診を実施しています。ぜひご活用ください。

▲登録歯科医療機関についてはコチラ

▲市の歯科健(検)診についてはコチラ

コラム 健康になる技術

皆さんは体を動かしていますか？「忙しくて運動する暇がない」という人もいると思います。しかし、健康のためにするべきことは「運動」ではなく「体を動かすこと」です。日常生活における家事や通勤なども「体を動かすこと」になります。

そこで、体を動かす習慣をつくるポイントをお伝えします。

①人間は、今感じていることを将来にも当てはめる傾向があります。まずは、1回でも体を動かすことで前向きな気持ちを味わうことが大切です。

②日々の安定した行動に運動をくっつけると効果的です。例えば、毎晩8時にウォーキングに出かけるのではなく、「夕飯の片付けをした後にウォーキングに出かける」という状況を設定します。また食器を洗った後、ウォーキング用の服に着替えるのであれば、面倒にならないうちに着替えを台所に置いて、行動の流れをスムーズにするとよいでしょう。自分の行動を支える環境をつくることが大切です。

公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト（北九州市アドバイザー）
林 英恵

高齢者用肺炎球菌予防接種はお済みですか

肺炎球菌は肺炎になる原因の25～40％を占めます。予防接種を受けて、肺炎球菌の感染を防ぎましょう。

期間 3月31日(日)まで

場所 定期予防接種実施医療機関。詳細は問を。

対象 ①4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
②60～64歳の心臓、腎臓、呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害(身体障害者手帳1級程度)のある人
注)過去に23価肺炎球菌ワクチンを1度でも接種した人は対象外です。

料金 4300円(生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料)
注)公費接種は1人1回限りです。期限を過ぎると全額自己負担となります。

詳細は問を。市のホームページ(右記を読み取り)でもご覧になれます。

▲詳細はコチラ

問各区役所健康相談コーナーか
保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2090

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル 0120・609・450まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。