

# みや健康ナビ

MIYA  
HEALTH  
NAVIGATION

## は 歯つらつと笑顔で暮らす健康ライフの実現のために

いつまでも健康な歯でおいしく食べることは、人生の楽しみの一つです。

生涯自分の歯でしっかり噛めるように、お口の健康づくりに取り組みましょう！



### 歯周病知っていますか？

歯周病は単なる口の中の病気にとどまらず、糖尿病や心疾患、肺炎などの、病気の発症や悪化にも影響を及ぼすと言われています。

健康な歯肉



健康な歯肉は淡いピンク色で引き締まっている。

歯周病の歯肉



歯周病は歯肉が赤く腫れ、進行すると歯の根の部分が露出してくる。

## 対象年齢の方へ

## 宇都宮市の歯科健診をご利用ください

宇都宮市では、下記の対象年齢の方に“歯科検診受診券”（ハガキ）をお送りしています。市が委託している歯科医院でも個別に受診できますので、ぜひご利用ください。

《対象年齢》 満30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳の方

《健診内容》 むし歯や歯周病などの検査、歯みがき指導

《料 金》 1,000円 { 70歳, 後期高齢者医療制度加入者, 生活保護受給者, 市民税非課税世帯に属する人は無料です。 }

《持ち物》 歯科健診受診券, 健康保険証

《受診方法》

全対象者

### 【個別健診】

市が委託している歯科医院へ直接、お申し込みください。受診できる歯科医院は「健康づくりのしおり」「市ホームページ」でご確認ください。

40歳, 45歳  
50歳, 55歳  
60歳, 65歳

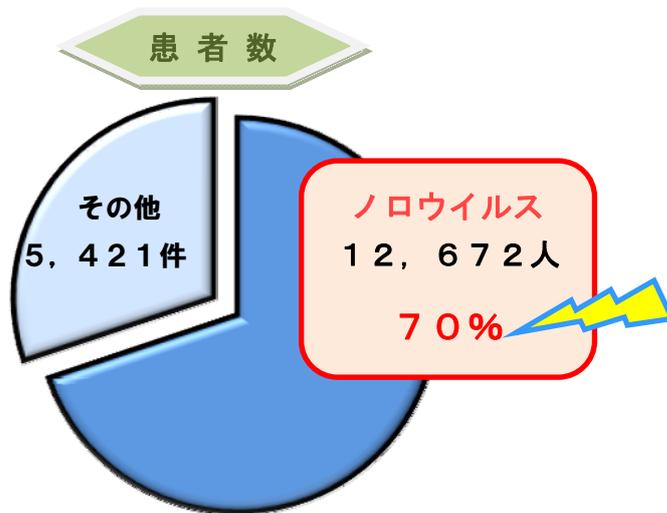
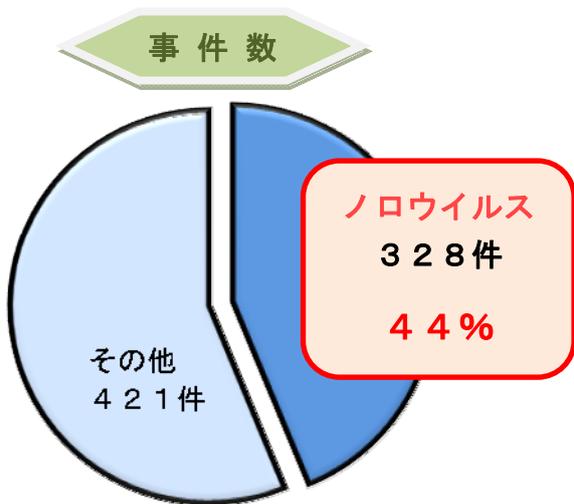
### 【集団健診】

保健センター節目健診で、がん検診等と一緒に受診できます。電話で 健康増進課 ☎626-1129 にご予約ください。

# ノロウイルスにご注意ください

近年の食中毒の原因として最も多いのが、ノロウイルスです。

平成25年には、全国の食中毒患者数の中で、**ノロウイルス患者が70%**を占めており、とくに注意が必要です。



## どうやって感染？

- ①感染した人
- ②感染した人 → 食品 → 健康な人
- ③汚染された食品



## 予防のポイント

- ① **手洗い**の徹底
- ② 食材などの十分な **加熱**  
中心部まで85～90℃で90秒以上
- ③ 調理器具などの十分な **消毒**  
塩素系の漂白剤による消毒  
煮沸消毒  
※アルコールは、ノロウイルスの消毒には適していません。

症状がなくても、ノロウイルスにいつの間にか感染している方もおり、普段からの手洗い習慣はとても重要です。

主な症状：下痢・嘔吐・吐き気・腹痛・発熱（38℃以下）  
発症の時期：汚染された食品を食べてから 24時間～48時間後

# 手洗い でノロウイルス感染症予防



ノロウイルスには手洗いが重要なポイントです

★ノロウイルスが手についてしまった場合、塩素系の薬剤で消毒するのは大変危険です。

**手洗いをしてノロウイルスを洗い流しましょう！！**

手洗いは、ノロウイルスだけでなく、その他の感染症（腸管出血性大腸菌O157やインフルエンザなど）を予防するためにも、とても重要です。

適切なタイミングで、正しい手洗いをして、感染症を予防しましょう！

## 正しい手の洗い方

タイミングは？

●帰宅時 ●調理や食事の前 ●トイレの後 など

！ まず、指輪や時計をはずしてスタートです



流水でよく手をぬらし、せっけんをよく泡立てる



手の甲をよく伸ばすようにこする



指先、爪の間もしっかり



指の間も十分に



親指を手のひらでねじり洗い



手首も忘れずに

流水でよく洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで水気をよく取り、乾燥させて、完了



指先、親指、手首が汚れの残りやすい場所だよ！



キリトリ線

※すべて読み終わったら、キリトリ線で切って、手洗い場などに貼って活用しましょう！

# 薬物の乱用はダメ。ゼッタイ。NO!

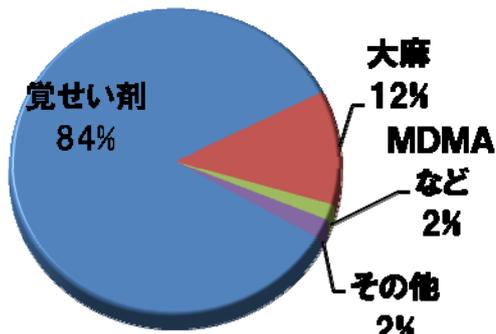


## Q. “薬物乱用”とは?

A. 違法な薬物を使用したり、医薬品を本来の目的以外で使用することで、**たった一回でも“乱用”**です。



平成25年度は**全国**で**12,951**人が、**薬物乱用**で検挙されています。



警察庁「平成25年度薬物・銃器情勢」より

## 様々な禁止薬物



覚せい剤



大麻



MDMA(合成麻薬)

たった一度の使用でも、脳や臓器に様々な障害がおり、**強烈な依存症**でやめられなくなってしまいます!!

## それだけじゃない、最近要注意の“危険ドラッグ” (脱法ドラッグ)



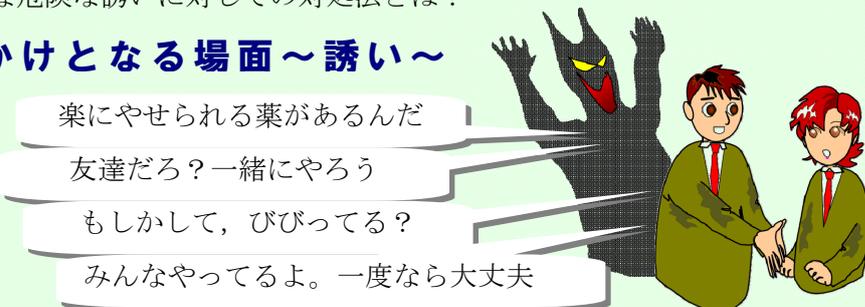
### 持っているだけで犯罪者! 違法な「危険ドラッグ」

- > 法の網をくぐり抜けるため「ハーブ」「お香」「バスソルト」などに偽装され、「脱法」「合法」など、様々な名前が付けられています。
- > 実際は、植物片などに危険な薬物を混ぜたもので、一度の使用で死亡することもあるなど、大変危険なものです。

## 若者による薬物乱用が問題になっていきます。

若年層の薬物乱用は、長年の問題になっていますが、学生の薬物乱用経験者においては、周辺からの誘いに「断りづらくて使用」や、ダイエットなどを目的とした「安易な使用」などの傾向も見られます。そのような危険な誘いに対する対処法とは?

### ◎きっかけとなる場面～誘い～



- 楽にやせられる薬があるんだ
- 友達だろ?一緒にやろう
- もしかして、びびってる?
- みんなやってるよ。一度なら大丈夫

仲のいい友達に誘われたけど...

写真・イメージは栃木県HPより提供

### ◎ 対処の例



法律にふれるし  
つかまりたくない

親がダメって  
言ってる

からだに悪いし  
スポーツできなくなるから

用事があるから  
帰るね!

それより  
サッカーしない?

いらない  
とにかくいらない

### 対処のポイント

- 他の人や法律を理由に断る
- 断りの言葉やいらぬ理由を繰り返して断る
- 話題を変えてとりあわない
- 言葉で断るのが難しいなら...
- その場を離れる
- 人が多いところに逃げる

**明確に意思表示をし、ハッキリ断ることが重要です!**

宇都宮市では、違法薬物についての相談を受付けています。一人で悩まず相談を!  
薬物相談窓口：宇都宮市保健所総務課 ☎028-626-1104