

## 6月4日から歯と口の健康週間が始まります 生涯自分の歯でしっかりと噛んで食べられるように

国では、6月4日～10日までを「歯と口の健康週間」としています。

この週間は歯や口の健康が身体全体の健康に係っていることを多くの人に知っていただき、歯や口の健康に良い習慣の定着を図ることを目的としています。

市では「健康むらかみ21計画(第2次)」に基づき、幼児歯科健診、成人歯科健診などを歯科医師会と連携しながら実施しています。

### 無料歯科相談を行います

#### ●とき

6月5日(日) 午前10時～午後3時

#### ●ところ

村上プラザ1階 セントラルコート

今、世の中は老若男女問わず健康志向が強くなっており、誰もがいつまでも若く、健康でありたいと思っておられるのではないのでしょうか。身体の健康はお口の健康から、また、若さを保つには口元から。近年、むし歯や歯周病などのお口の中の病気がなかつたり、あつてもちゃんと治療している人ほど、生涯掛かる全体の医療費が少ないこと、また将来認知症になる率も低く健康寿命も長

いことがわかっております。

当日は、むし歯や歯周病のほか、歯並びの気になる方、入れ歯で困っている方、あごの関節が痛い、口の中のできものが心配、お子様の歯が心配など、今お悩みを抱えている方、また、お口には自信はあるが、予防などを聞きたい方など、どのような相談でも、多くの市民の皆様に応えられるよう、担当の会員一同、心よりご来場お待ちしております。

村上市岩船郡歯科医師会

会長 村井 幸博

毎食後の歯みがきと、よく噛んで食べる習慣をつけましょう



荒川支所地域福祉室  
池野保健師

#### ●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53・2111 (内線262)

## 6月は食育月間、毎月19日は食育の日 健全な食生活で健康な心身を保とう

生きていくために欠かすことのできない大切な「食」。規則正しく、栄養のバランスが整った食事をすることによって、健康な心身が保たれます。食べることは生涯にわたって続きますので、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

市でも「村上市食育推進計画(第2次)」で、「村上の食で育む 健康な身体と豊かなこころ」をスローガンに、家庭、地域、関係機関が連携して「食育」を推進しています。

○「食」を通じたコミュニケーションって？

すい仕組みづくりを行っています。また、季節の野菜料理レシピ「野菜e通信」を発行しています。

郷土料理を保育園・学校で給食として提供したり、地産地消料理講習会を開催したりして、地域の伝統的な食文化を伝え、地域に広めています。

「食育の日(毎月19日)」に「食育むらかみ通信」を発行し、「食」についての正しい情報を発信しています。

また、「食」を楽しむと感ずることができるよう、体験型の離乳食相談会を開催しています。

#### ○どんな食事がいいの？

- ① 1日3食、バランスよく食べる
- ② 自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事をとる
- ③ 毎日、野菜を350g食べる
- ④ 安全な地域の食材を生かし、食文化を大切にす
- ⑤ 男性は8g、女性は7gの1日の塩分量を守る

#### ○村上の食にどうやって関われるの？

地域で作られた食材や伝統食を食べる「地産地消」を推進するため、生産者、農林水産業団体、直売所、スーパーなどと連携し、地場産物が身近に手に入りや



#### ●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53・2111 (内線262)

# お薬代と医療費を節約 ジェネリック医薬品を使ってみませんか

村上市国民健康保険の医療費の2割以上を占める調剤費（薬代）。この調剤費を抑えるにはジェネリック医薬品（後発医薬品）を使用することが有効です。ジェネリック医薬品に切り替えて、医療費を節約しましょう。

■ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは？

新薬（先発医薬品）の特許期間が切れた後に製造・販売される価格の安い薬のことです。

■効き目や安全性は大丈夫？

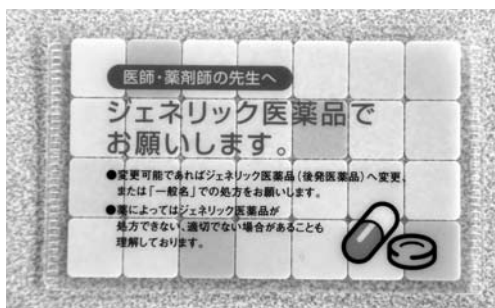
ジェネリック医薬品は、新薬と同様に国の安全基準を満たしており、効き目や安全性は新薬とほぼ同等です。（薬の形・色・味は新薬と異なる場合があります）

■どのくらい節約になるの？

薬に比べて異なりますが、新薬に比べて窓口負担額が3割から5割ほど安くなります。国民健康保険に加入している人には、年4回差額のお知らせを送付しています。今年度は、6月末に1回目を送付する予定です。

■ジェネリック医薬品に切り替えるには？

ジェネリック医薬品を希望することを医師や薬剤師に伝え、相談してください。※薬の種類や症状によっては、ジェネリック医薬品に変更できない場合があります



※国民健康保険者証のケース裏面を医師や薬剤師に見せることで、ジェネリック医薬品に変更する意思表示もできます

## ●問い合わせ

保健医療課国保室

☎53・2111（内線252）

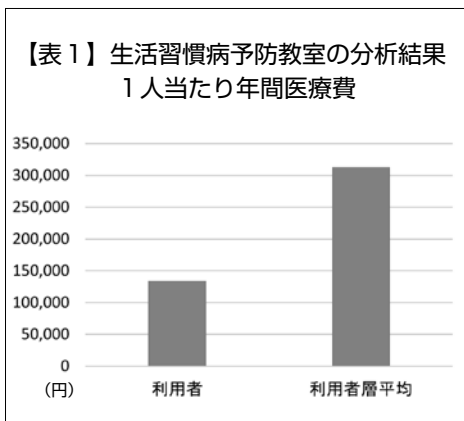
# 治療から予防へ 予防事業で医療費に差が表れました

村上市国民健康保険で実施している「生活習慣病予防教室」と「湯つくり・湯つたり事業（温泉入浴料助成事業）」について、利用者の医療費をもとに分析してみました。

■生活習慣病予防教室の分析

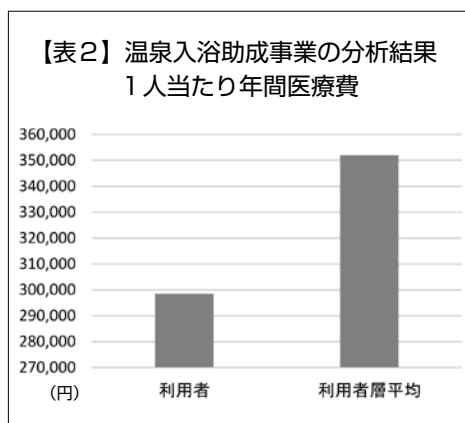
平成26年度に実施した「健康すりむ教室」「健康ダイエット教室」の事業利用者（平均年齢63歳）と利用者層平均の一人当たりの年間医療費の合計を比較しました。

利用者（41人）の平均は、13万3733円と利用者層平均の31万2611円を大きく下回りました。（表1）



■湯つくり・湯つたり事業の分析  
平成26年度に実施した「湯つくり・湯つたり事業」の利用者（平均年齢65歳）と利用者層平均の一人当たり年間医療費の合計を比較しました。

利用者（312人）の平均は、29万8465円と利用者層平均の35万1899円を下回りました。（表2）



これらのことは、利用者の健康に対する意識の改善などが図られ、結果として医療費に差が表れたものと推測します。今後このような予防事業に取り組むことで、医療費の抑制を図るとともに効果的な保健事業の実施に努めます。

## ●問い合わせ

保健医療課国保室

☎53・2111（内線251）