

令和5年度
初冬号
VOL.102

湖西の健康福祉だより

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525



歯のこと
歯とこ情報 Ver.2
(知)

歯と口腔について

はちまるにいまる

8020 運動についてご存知ですか？

8020運動とは

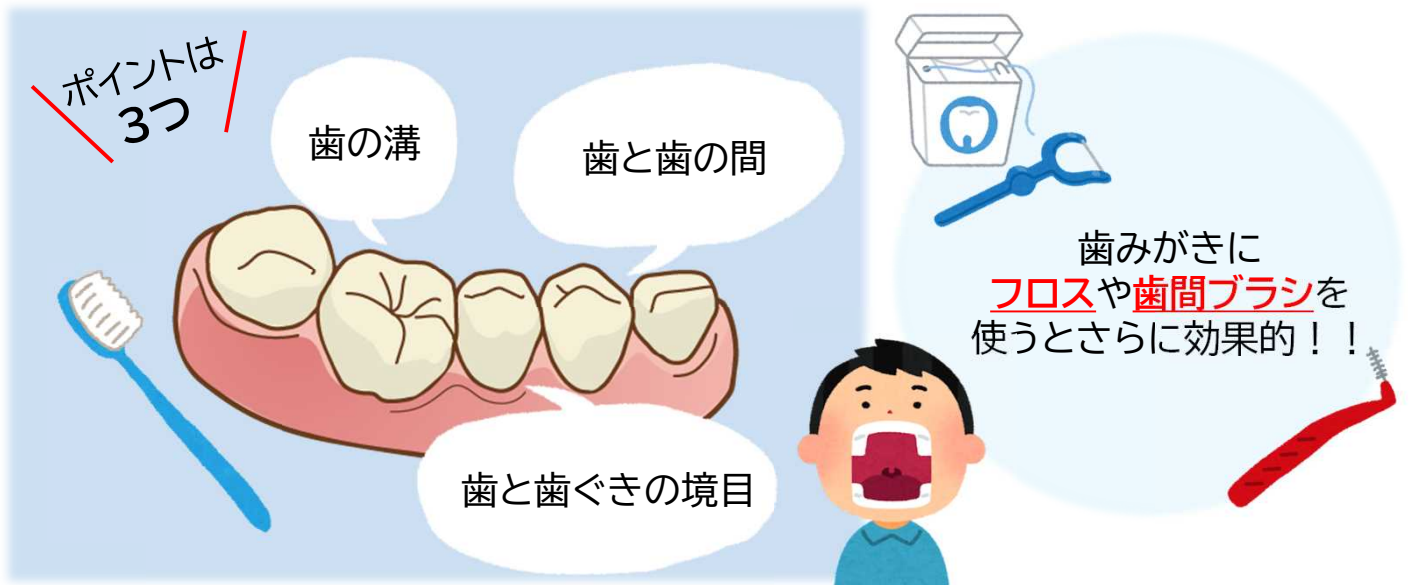
“**80歳になっても20本以上自分の歯を保とう**”という運動です。

20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、ごはんをおいしく食べられるといわれています。

歯を残すためには

- ・毎日の歯みがき
- ・定期的な歯科健診

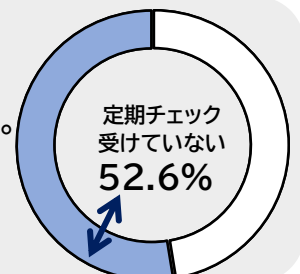
ほとんどの人が毎日歯磨きをしていますが、みがき残しが多いです。歯垢のたまりやすいところを意識してみましょう！



「歯科医療に関する生活者意識調査」(日本歯科医師会 2022年)では、回答者の半数以上が歯科医院での定期チェックを受けていないことが分かりました。

歯を守るためには毎日の歯みがきと定期的な歯科健診が大切です。

かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診に行きましょう！



直近の週間について

はたちの献血キャンペーン（1月1日～2月28日）

献血者が減少しがちな冬の時期に、「はたち」の若者を中心に献血に関する理解と協力をお願いしています。

献血についての詳しい情報は
日本赤十字社のホームページ
をご確認下さい。

献血の流れや条件を
確認しましょう



献血はどこでできるの？

- ・滋賀県赤十字血液センター
- ・びわ湖草津献血ルーム
- ・献血バスなどで行っています。

場所や日程が
確認できます



世界エイズデー(12月1日)

【エイズ検査】～早期発見と治療のためにはまず検査から～
○毎月 第2火曜日の9:30～11:00
○無料・匿名。(要予約)
▶お問合せ・予約は、高島保健所 ☎ :0740-22-2526

滋賀県がんと向き合う週間 (2月4日～2月10日)

毎年2月4日～2月10日の1週間は「がんと向き合う週間」です。この機会に**がんについて考え、向き合ってみましょう。**

アルコールと健康について

年末年始は、イベントや会合で飲酒の機会が多く、**飲む量が増えたり**、酒を制限している人が**再び飲み始めてしまいやすい**季節です！

厚労省の健康日本21では、一定量以上の飲酒を長期間続けると、**生活習慣病**や**アルコール依存症**になるリスクが高まるとされています。女性や高齢者は少ない量でも依存症になりやすいです。
生活習慣病のリスクを高める量：男性40g(日本酒2合)、女性 20g(日本酒1合)
【日本酒1合と同程度のお酒の量】

種類	ビール(5%)	缶チューハイ(5%)	缶チューハイ(8%)	ワイン(12%)	ウイスキー(40%)
量	中瓶1本(500ml)	ロング缶1本(500ml)	ショート缶1本(350ml)	グラス200ml	ダブル1杯(60ml)

アルコール依存症は誰でもかかる可能性のある病気です！
保健所ではご本人、ご家族の相談を行っています。
※面談の日程調整等をしますので、まずはご連絡ください。

高島保健所健康相談
時間：8時30分～17時15分
※土日祝、年末年始を除く
☎ :0740-22-2419



令和5年度認知症(若年性認知症含む)に関する 企業向け出前研修の実施について

滋賀県では、認知症施策の一環として、県内の企業に認知症の専門医等が出向き、若年性認知症を含む認知症に対する理解を深めていただくための出前研修を実施しています。

対象：事業所
受付期間：随時受付
研修実施日は講師と調整を行います。
費用：基本無償
※研修の会場はご準備願います。
研修内容：1時間程度
・認知症の基本的な理解
・若年性認知症の特徴、課題、支援について



お気軽に保健所までお問い合わせください。
高島保健所 健康危機管理係
☎ :0740-22-2526