

## ～職員からのひとこと～

高島健康福祉事務所(高島保健所) 所長 松原 峰生

5月からようやく、新型コロナウイルス対応がインフルエンザと同等の5類感染症になります。新型コロナウイルス対応が、インフルエンザと同じで良いということです。この3年間感染症対策のため社会全体に様々な影響が出ました。今までみんなで大切にしていた『スキンシップ』『ふれあい』『絆』『手に手を取り合って』といった概念や行動より『ソーシャルディスタンス』『リモート』が重要視され、地域社会や教育現場で取り組んできた様々な福祉活動、地域連携活動、教育活動などの活動中止や活動縮小といった事態に陥りました。そのための社会全体の弊害は計り知れないものがあります。今や新型コロナウイルスは『死のウイルス、恐怖のウイルス』ではないことがわかってきています。国の方針も変わります。令和5年度は、地域社会活動の復旧復活を進めていきましょう。

## ～令和5年3月13日からマスクの着用は個人の判断が基本となります～

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。



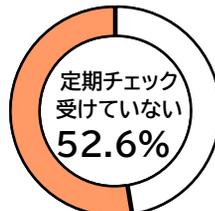
ただし、以下の場合には注意しましょう

- ・混雑した電車・バスに乗車する時
- ・医療機関受診・高齢者施設等訪問時
- ・高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時 等

## 前回の歯科受診、いつ頃か覚えていますか？ 定期的な歯科健診が重要です！

「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、健康を維持するうえで歯や口の健康は欠かせないと思っても、そ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。

トラブルが起こってからではなく、日々の歯磨きと歯科医院での定期的な歯科健診、専門職による口腔清掃で毎日健康に過ごしましょう！



## お口の健康は、からだの健康とつながっています。

歯を失う原因の第1位は歯周病、そして第2位がむし歯です。

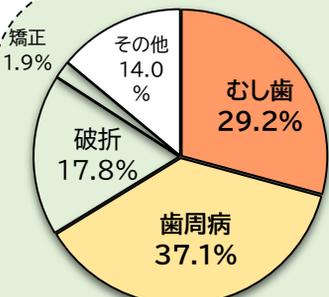
※ 歯周病：歯を支える骨がだんだん溶けて、歯が抜けてしまう。

※ むし歯：歯が溶かされ穴が開いてしまう。

### 歯周病は全身の病気に影響する！

歯を失うと、食事や社会生活など生活に大きく影響します。

また、腫れた歯ぐきから細菌が全身をめぐる、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。関係の可能性が示されている病気もあります。



歯を失う理由  
永久歯の抜歯原因調査報告書  
(8020推進財団)



## 「毎日歯磨きしていても、むし歯や歯周病になってしまう。」もしかして、磨いたつもりになっていませんか？ ～磨き残しのないセルフケアを身につけましょう！～

### ★ 磨き残しが多い所は要注意



### ★フロスや歯間ブラシの活用

歯ブラシだけでは、汚れ(歯垢)は約60%しか落とせません。歯ブラシの毛先が届きにくいところは、フロスや歯間ブラシを併用しましょう！

### ★むし歯予防にはフッ化物

フッ化物は歯を強くします。毎日の歯磨きではフッ化物配合歯磨き剤を取り入れ、むし歯予防しましょう！



## 滋賀県は 全国トップクラス の長寿県です！

厚生労働省より「令和2年 都道府県別生命表」が公表され、滋賀県は男性の平均寿命が前回公表時に引き続いて全国1位、女性の平均寿命は全国2位(前回4位)となり、全国トップクラスの長寿県となりました。

男性(滋賀県)	女性(滋賀県)
82.73歳 (1位)	88.26歳(2位)

- ★バランスのとれた食事をし、適切な体重を維持しましょう。
- ★運動の習慣を身につけましょう。
- ★禁煙、分煙しましょう。
- ★お酒はほどほどにしましょう。
- ★定期的にからだと歯の健診を受けましょう。
- ★生きがいや楽しさを感じて暮らしましょう。



## 毎年3月1日から3月8日は 女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、女性の健康問題を社会全体で支援することが必要です。

### -----婦人科受診のQ&A-----

Q 婦人科で検診も受けられるって本当？

A 婦人科では子宮がん、乳がんなど女性特有の病気の早期発見を目的とした検査も行っています。厚生労働省は20歳以上の女性には2年に1回の子宮頸がん検診、40歳以上の女性には2年に1回の乳がん検診の受診を推奨しています。

Q 生理痛で受診してもいい？

A 日常生活に支障がある場合には何らかの病気が隠れている可能性も考えられます。我慢せず婦人科に相談してみましょう。

Q 更年期の悩みも相談していいの？

A 更年期の悩みも相談できます。更年期には女性ホルモン分泌の低下によって身体的、精神的症状があらわれます。必要に応じて治療や生活習慣の改善・指導などを行います。

SMART LIFE PROJECT ホームページ  
婦人科受診のトリセツ より

## みんなでつくろう健康しが!!

### 滋賀県健康経営セミナー(オンラインセミナー)

「事業所における健康づくり」をテーマとした動画(働く人の腰痛予防、リフレッシュ体操等)を自由に閲覧いただけます。

働き盛り世代の皆さんが元気でいきいきと働けることは、地域・社会の健康につながります。滋賀県では県内の中小企業をはじめとするあらゆる事業所において心とからだの健康づくりを応援しています。

開催期間: 令和5年3月31日まで

健康しが  
滋賀県健康経営セミナー



企業よし!  
社員よし!  
地域よし!

## 届け出漏れはありませんか？

保健所は、様々な届出の受付窓口になっています。「あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゆう師」は開設だけでなく、変更・休止・廃止の際も10日以内に保健所への届出が必要です。変更の届け出は、施術者の員数や氏名変更などで必要です。適正な事務手続きのためにも、開設・変更・廃止の際は、事前にご連絡ください。

【問い合わせ先】 高島保健所 医療福祉連携係 TEL: 0740-22-2525



(がん検診についてのお問い合わせ)

高島市健康推進課 ☎0740-25-8078

日程や内容は「たかしま健康だより」高島市HP等ご覧ください。

## 3月は自殺対策強化月間です

日本では、年間20,291人が自殺で亡くなっています。

令和3年(2021年) 自殺死亡数 人口動態統計(確定数)

	全国	滋賀県
総数(人)	20,291人	213人

悩んでいる方、困っている方、一人で悩まずに相談してみませんか？  
あなたの声をきかせてください。



### 相談窓口

- ・こころの健康統一ダイヤル ☎0570-064-556 9時~21時(年末年始を除く)
- ・滋賀いのちの電話 ☎077-553-7387 金・土・日・月 10時~20時半
- ・自殺予防電話相談 ☎077-566-4326 9時~21時(年末年始を除く)
- ・滋賀県立精神保健福祉センター ☎077-567-5010 9時~16時(平日)

電話で相談しづらい方は **SNS**でも相談できます。

・SNS相談事業

厚生労働省 SNS相談



・「こころのサポートしが」LINE相談  
QRコードから友達登録してください!



### あなたも命を守る

### 「ゲートキーパー」です!

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。誰でもゲートキーパーになることができます。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

温かく見守る

じっくりと耳を傾ける

変化に気づく

支援先につなげる