みがこうよ
素敵な笑顔　輝く歯
未来の自分に送りたい

実践目標　：　１年に１回　歯科健診・歯科相談を受けよう、自分の歯や口を大事にしよう

令和8年度　成人歯科健診

500円健診

節目年齢の方を対象に **５００円** で受けられる **歯科健診** を実施しています。

対象者：上島町に住所を有する 20.25.30.35.40.45.50.55.60.65.70 歳（年齢基準日：令和9年3月31日）
治療が必要な場合、治療費は全額自己負担になります。

Step1　**委託医療機関※に直接予約**　※岩城歯科診療所、因島内の歯科医院

Step2　**受診**　次の書類をご持参ください。
① クーポン（対象者には送付済み）
② マイナ保険証

症状が出る前に、年1回 健口チェックを！

～令和７年度　成人歯科健診の結果～

「60%の人が歯周病」！
異常なしは約 30%、「約 70%の人が指導や治療が必要」な状況です！

◎受診者の平均年齢　：51.4 歳
◎受診者一人当たりの平均値

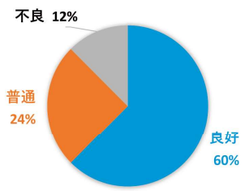
健全歯数	処置歯数	現在全歯数
15.5本	11.0本	27.4本

◎各問診の平均および割合

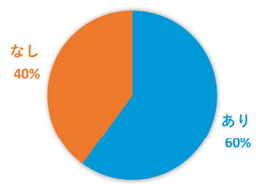
1日の歯みがき回数	2.6回
補助的清掃具(デンタルフロスや歯間ブラシ)の使用	72%
歯周病と生活習慣病の関係を知っている	72%
むし歯菌は、箸などの共有でうつることを知っている	56%
喫煙の歯周病への影響があることを知っている	32%

◎健診の各項目の割合

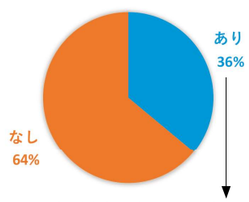
口腔清掃状況の割合



歯周病者の割合

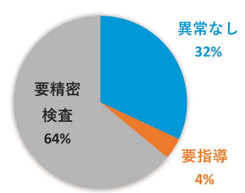


未処置むし歯保有者の割合



むし歯（未処置）がある者の平均むし歯数：3.6 本

判定区分の割合



健康に関するご相談や健診の詳細については、**健康推進課☎74-0911まで**お問い合わせください。

11月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10Ｐ獲得できます

弓削地区

弓削保健センタープレイルーム開放日

毎週金曜　9:00 ～ 15:00　弓削保健センター

健康相談★

10日(火)　9:30 ～ 10:30　せとうち交流館

秋の特定健診・がん検診★

11日(水)　9:00 ～ 11:30　せとうち交流館

生名地区

５歳児健診

18日(水)　受付① 12：00～ 受付② 12：30～　生名保健センター

健康相談★

20日(金)　10:00 ～ 11:00　生名総合支所

まめちびクラブ★

24日(火)　10:00 ～ 11:30　生名保健センター

魚島地区

健康相談★

17日(火)　10:00 ～ 11:30　魚島地域交流センター

岩城地区

健康相談★

5日(木)　10:00 ～ 11:00　岩城総合支所2階

デイケア★

25日(水)　13:30 ～ 15:00　岩城保健センター

元気アップ体操
ーすきま時間体操ー



「健康増進法」では、「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」とあります。つまり、健康でいることは個人の責務であり、同時に社会全体を支える重要な役割でもあるのです。

一人ひとりが「健康は自分で守る」意識を持ち、今日からできることを始めましょう。

生活の中に、ちょっと運動をするタイミングをつくるのもおすすめです。0(ゼロ)より1を積み重ねましょう。

◆おすすめのタイミング

・起床時　・就寝前
・テレビのCMが流れる間
・トイレの後　・お湯を沸かす間
・電子レンジを使う間　・歯みがき中　など

◆おすすめのちょっと運動（1回30秒程度）

・肩回し
・「パタカラ」発声
・スクワット
・かかと落とし
・背伸び
・座位からの立ちあがり
・足踏み･もも上げ
・体ひねり　・足首の運動　など



地域の「集いの場」をご活用ください

町内の各地区には、民間主体で行っている健康づくりの「集いの場」が多数あります。地域包括支援センターは、こうした地域資源の情報をまとめて住民の皆さまに紹介・案内しています。興味のある方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

☎76-2261

※集いの場などが掲載された「ふだんのくらしのしあわせガイド」は、町民の皆さんがよく立ち寄る場所で配布しています。また、上島町ホームページでも、ご覧いただけます。