

世界禁煙デーご存じですか？

タバコは喫煙者の健康だけでなく、喫煙者の周囲の方々の健康を害することもあります。厚生労働省では、5月31日の世界禁煙デーから始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。平成30年度は、受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」をテーマとし禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を積極的に推進していきます。

【松島町の妊娠期からの喫煙状況】

- ① 妊婦の喫煙率（平成29年度母子健康手帳交付時） 1.3%
- ② 乳幼児健診時の喫煙状況

各健診	母親	父親
3～4か月児健診	2.7%	43.2%
1歳6か月児健診	7.6%	59.5%
3歳6か月児健診	18.4%	35.5%



平成29年度母子健康手帳交付時の統計によると、わずかではありますが、妊娠中喫煙している方がおりました。各乳幼児健診の統計では、子どもの年齢が上がるほど母親・父親の喫煙状況が高い状況となっております。

たばこはあらゆる病気の引き金になり、“百害あって一利なし”。吸っている本人だけではなく、他人が吸った煙（副流煙）は毒性が何倍も高くなり、受動喫煙対策が急がれています。

「世界禁煙デー」をきっかけに、禁煙について考えてみましょう。町では、禁煙やタバコに関する相談に応じておりますので、お気軽にご相談ください。

- 問合せ 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり） ☎355-0703



30分でE-Style（いいスタイル）クラブ 参加者募集

特定健診に向けて簡単に効果のでるエクササイズを体験してみませんか。「血糖値が気になる」「体脂肪を減らしたい」「運動不足を解消したい」という方におすすめです。短時間でいいスタイルをめざしましょう。

- 対象 40歳から74歳までの特定健診を受診する方
※運動および日常動作に制限のある方は参加できません。
- 日時 毎週金曜日 午前10時・午前11時の2コース（予約制）
6月8日（金）～8月24日（金） 3か月間
- 場所 保健福祉センターどんぐり（初回のみ）
温水プール 美遊 シルバートレーニングルーム
- 内容 マシントレーニング・ストレッチ・有酸素運動など
- 参加費 美遊 シルバートレーニングルーム使用料
65歳未満300円、65歳以上200円
- 申込み・問合せ 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり） ☎355-0703

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

この週間は、歯と口の健康に関することを知り、歯科疾患の予防に関する適切な習慣を定着しながら、早期発見・早期治療などにより、歯の寿命を延ばし、全身の健康増進を図ることを目的とする週間です。

むし歯や歯肉異常など、子の口内環境悪化傾向

宮城県の子どもの歯と口腔の健康状態は、3歳児のむし歯数が全国36位、12歳児のむし歯数も全国40位と下位に低迷しています。また、12歳児で歯肉に異常がある割合が全国平均の2倍以上でワースト2位であり、悪化傾向は大人も同様であるため、県では早期から予防や定期的なメンテナンスを呼びかけています。

松島町のむし歯の現状は、乳歯の生え始めの時期に、初期むし歯（CO）になる子が多く見られ、1歳6か月児健診では国や県の平均を上回っています。3歳児と12歳児では改善がみられたものの、この時期は生活環境が大きく関わっているため、規則正しい食生活や正しい歯みがきの習慣に家族ぐるみで取り組むことが大切です。

一度むし歯になってしまうと、自然治癒はありません。むし歯になったら治療すれば良いというのではなく、日頃から家庭でむし歯予防に関する声かけや仕上げみがきを行うなど、子どもの歯と健康を守るための良い生活習慣の定着を図りましょう。

<子どもの1人あたり平均むし歯数>

	1歳6か月児	3歳6か月児	12歳児
松島町(H29)	0.24本	0.81本	0.83本
宮城県(H27)	0.07本	0.82本	1.20本
全国(H27)	0.05本	0.58本	0.90本

【松島町のH35年までの目標値】

【1人平均むし歯数】 【かかりつけ歯科医を持つ割合】
3歳児 12歳児 70%以上
0.5本以下 1本以下



平成29年3月に「第2期松島町歯と口腔の健康づくり基本計画」を策定しました。町では乳幼児期からむし歯予防の意識を高める取り組みを推進しています。

☆歯周病検診

- 実施期間 10月1日（月）～11月30日（金）
 - 対象 今年度40・50・60・70歳になられる方
 - 受診費用 1,000円
 - 実施機関 指定歯科医院
 - 検診内容 口腔診査・結果説明・歯磨き指導など
- ※検診の申し込み者に受診票を送付します。
※受診票の発送は9月頃です。
※対象の方で、まだ申込みをされていない方は下記までお問い合わせください。

- 問合せ 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり） ☎355-0703

子どものむし歯予防対策として、幼稚園・保育所では年5回の歯磨き指導、小学校では年1回学年ごとの歯科保健指導を行っています。平成23年度から、希望者に幼稚園・保育所から段階的にフッ素洗口を行っており、今年度は中学1年生でフッ素洗口が始まります。



▲松島保育所での歯磨き教室の様子

☆歯科相談

毎月2回の健康相談日に、むし歯予防、お口のチェックや歯肉マッサージ、歯磨き指導等の歯科相談を行っています。ご活用ください。
また、8月31日～9月10日（2日・8日は除く）の健診期間中に歯科相談を行います。