

いき
いき

健

康

ひ

ろ

ば

2018.6.15
Vol. 87

特集

子どもを事故から守ろう

乳幼児期に起きやすい事故

乳幼児期は何でも口に入れる特徴があり、誤飲や誤嚥^{えん}(※)による窒息事故が多く見られます。そのほか、水まわりの事故や転倒・転落などがあります。

誤飲・窒息



- ・ミルクの吐き戻し
- ・おもちゃなど小さな物で窒息
- ・ボタン電池、医薬品などの誤飲

水まわりの事故

- ・浴槽に転落して溺れる
- ・プールでの事故
- ・入浴時に大人が目を離して、溺れる



転倒・転落

- ・段差での転倒
- ・ベビーベッドからの転落
- ・ベランダからの転落
- ・遊具からの転落



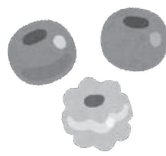
誤飲・窒息事故を防ぐには

親指と人差し指で作る輪に入る大きさのものは、子どもが口に入れると飲み込んでしまう危険性があるので、手が届かないようにしましょう。また、食べ物は小さく切り、よく噛んで食べさせましょう。

誤飲・窒息の多いもの



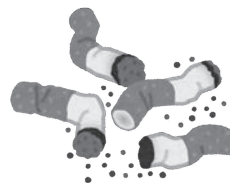
ビー玉・おはじき



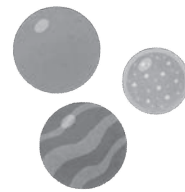
ビーズ



ボタン電池



たばこ



小さいボール

(※)誤嚥^{ごえん}：食べたり飲んだりしようとしたときに、飲食物が食道ではなく気管に入ってしまうこと



水まわりの事故を防ぐには

バケツや洗濯機などにたまった10cm程度の水でも溺れる危険性があるため、水をためないようにしましょう。また、浴室には外鍵を付けることも有効です。



転倒・転落事故を防ぐには

ベビーベッドは常に柵を上げて使用することで転落を防ぐことができます。また、ベランダに植木鉢などの踏み台を置かないようにしましょう。子どもが公園の遊具で遊んでいる時は、大人はなるべく子どもの近くにおいて目を離さないようにしましょう。

エアコンの室外機も
要注意



家の中の事故は安全な環境づくりを心がければ、
大半は防ぐことができます。
一度、家の中の環境を確認してみましょう！

こんなことはありませんか？

子どもを見ていたつもりがいつの間にかスマートフォンを触っていた・・・そんなことはありませんか。環境を整えても、スマートフォンを見ている間に事故が起こってしまうことがあります。スマートフォンの使用には気を付けましょう。



～小さな失敗も大事です～

事故を恐れるあまり、子どもの行動を制限しすぎると、子どもが臆病になってしまうこともあります。失敗の繰り返しで子どもは身を守る技術を学びます。「ちょっと危ないかも」と思っても、時には子どもの行動をぎりぎりまで見守りましょう。





歯科健診は受けていますか？



彦根市で実施している歯科健診

1歳6か月児歯科健診

初めての健診
お口におし菌が入ってくる時期

2歳6か月児歯科健診

最初のむし歯ができやすい時期

3歳6か月児歯科健診

5人に1人がむし歯になる時期
(彦根市が実施する3歳6か月児健康診
査のむし歯罹患率18.0%)

H28年 滋賀県歯科保健実態調査より

就学前歯科健診

永久歯が生え始める時期

学校歯科健診

生え変わりの時期
仕上げ磨きがなくなり、むし歯が増加
しやすくなります

妊婦歯科健診

歯周病はおなかの中の赤ちゃんに影響し
ます。生まれてくるまでに生活習慣を見
直すきっかけとなる時期 (日程につい
ては彦根市ホームページをご覧ください)

成人歯科健診

40歳：10年以上、歯科医院に行ってい
ない人もいる年代
50歳：血圧上昇や閉経など、身体に大
きな変化がみられる年代
60歳：定年をむかえ、生活環境に変化
がみられる年代
(対象の方には7月に個人通知します)

歯科健診のメリット

- 1 むし歯の早期発見ができる
- 2 症状が出にくい歯周病や歯肉炎の
早期発見ができる
- 3 歯石など歯の汚れが付いているか
確認できる
- 4 歯みがきのテクニックを知ることが
できる
- 5 歯石取りなどのプロフェッショナル
ケアができる

節目の歯科健診のほかにも

定期的に歯科医院で検診を

定期的に健診を受けると80歳の時に残って
いる歯が多いという結果がでています

定期的に歯を歯科医院で
クリーニングした場合 → **24本**

歯ブラシだけの場合 → **5本**

新庄教授の調査 歯科疾患実態調査より

歯ッピー・バースデー検診

80歳の自分のために
健康のプレゼントを！

つつい忘れがちな歯科検診
誕生月に歯科検診を受けることを
お勧めしています

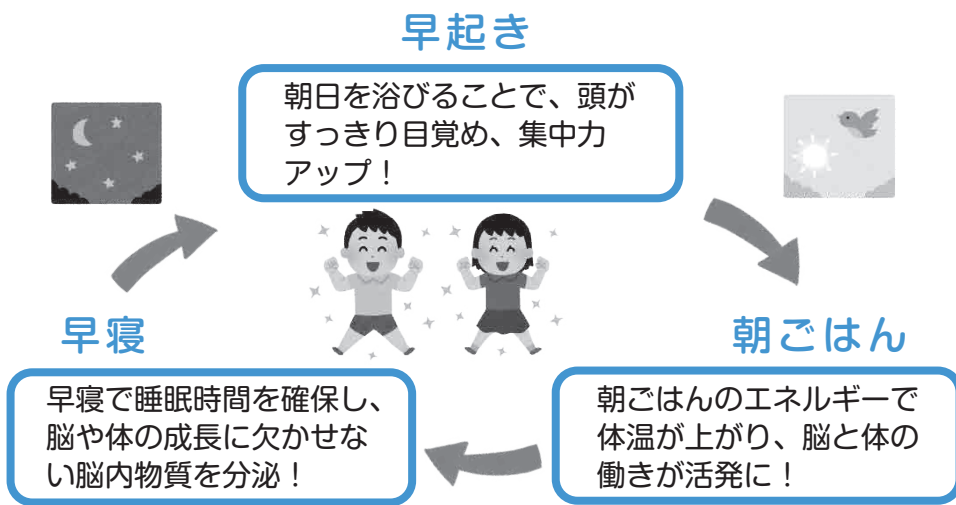


心と身体に元気を届ける 早寝早起き朝ごはん



なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要？

生活リズムの乱れは、子どもの学習意欲や体力、気力に影響します。大人が子どもへ「早寝早起き朝ごはん」を実践させていくことが大切です。



市民一人ひとりが自分の食生活や地域の食文化、食品について関心を持ち、食することに感動し、また自然の恩恵を受けて食を楽しむ感謝できる人を育むため、ひこねの食育をすすめています。

ひこね食育ひろば

〜みんなで実践！ひこねの食育〜



ひこ食丸です

朝ごはんを食べたい食材は？

脳と体のエネルギー源



肉や骨、血液のもと



体の調子を整える



おかずの種類を増やして、バランスよく！

毎年6月は「食育月間」

6/23

土

ひこね食育フェア

フードモデルを選んでカロリー計算体験、骨密度測定、野菜の計量体験、栄養士による栄養相談など、食育の大切さを学べる催しものがあります！ぜひ、みなさんお越しください。



10:00~15:00 ビバシティ彦根1階 センターモールおよびセンタープラザ

市民が主役の健康づくり 〜ひこね元気クラブ21〜

味覚チェックが1万人を達成しました

ひこね元気クラブ21食事チームでは、生活習慣病を予防する食事の秘訣として、特に、薄味に慣れることについて、年2回の食べよう菜弁当の企画・販売と味覚チェックをすすめてきました。味覚チェックは平成21年から開始していましたが、ついに目標としていた1万人を達成しました。

味覚チェック1万人の体験結果は？

味覚チェックの目的は、皆さんの味覚（感覚）は合っているかどうか体験して確認し、日ごろの食生活を見直してもらうことです。味覚チェックをした人には、青・黄・赤のシールを表に貼ってもらいました。その結果、実に7割の人が、正確に言い当てられませんでした。減塩をしているつもりでも、自分の感覚ばかりあてにしていると、実際には思っている以上に塩分をとっているのではと考えさせられる結果でした。



▲食事の秘訣が載っているパンフレット



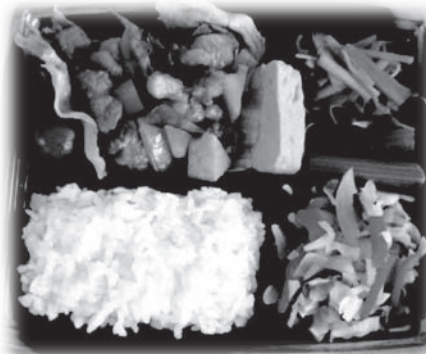
▲味覚チェックの様子

／ ありがとうございます！



まだまだ減塩は必要です！

栄養マップ調査の結果からも、彦根市民は目標より多い食塩をとっていることがわかっています。1日当たりの食塩摂取の目標量は、男性8g、女性7g未満です。ぜひ野菜たっぷり薄味の「食べよう菜弁当」を食べて、ご家庭の味と比較してみてください。



▲春の食べよう菜弁当

Menu	
☆ごはん	☆酢鶏
☆出し巻き卵	☆きんぴら
☆ふきの煮物	☆酢の物



まめこん

野菜を食べよう菜
運動実施中！！

健やかで心ゆたかに暮
らせるまち「ひこね」
をめざして



コンキー君

■お問合せはこちら

〒522-0057 彦根市八坂町1900-4 くすのきセンター2階
健康推進課 Tel24-0816 Fax24-5870 ひこね元気クラブ21 Tel 080-2944-4281

国民健康保険に加入されている 40～74 歳の方へ 特定健診で健康状態を確認しましょう! (無料)

< 特定健康診査とは >

生活習慣病につながるメタボリックシンドロームに着目した検査を行います。

< 主な検査項目 >

- ① 血圧測定
- ② 尿検査 (糖、蛋白、潜血)
- ③ 血液検査 (脂質、血糖、肝機能、腎機能、尿酸)
- ④ 腹囲測定

< 特定健康診査の流れ >

受診券が届きます

健診を受けます※1

結果が届きます※2

※1 個別医療機関か集団健診のどちらか選んでご受診ください。

※2 保健指導の対象になる方には、保健指導に関するお知らせもいたします。

詳細は受診券に同封しているパンフレットをご覧ください。(健診対象者に5月下旬に送付します。)

◆生活習慣病はこんなふうに進みます

不健康な生活習慣

食べ過ぎ、運動不足、喫煙など

おなか周りが太くなる

内臓脂肪の蓄積

軽い異常がみられるようになる

高血糖、高血圧、脂質異常

動脈硬化が進む

血管が硬く、詰まりやすく、破れやすくなる

メタボリックシンドローム

治療が必要な病気が出てくる

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、痛風など

深刻な病気を発症

脳卒中、心臓病など・・・



< 特定健診の受診期間 >

平成30年6月1日(金)～平成31年1月31日(木)まで

※個別医療機関で受診される場合は、医療機関によって実施期間が異なります。

※受診日に他の健康保険に加入されている方は受診できません。

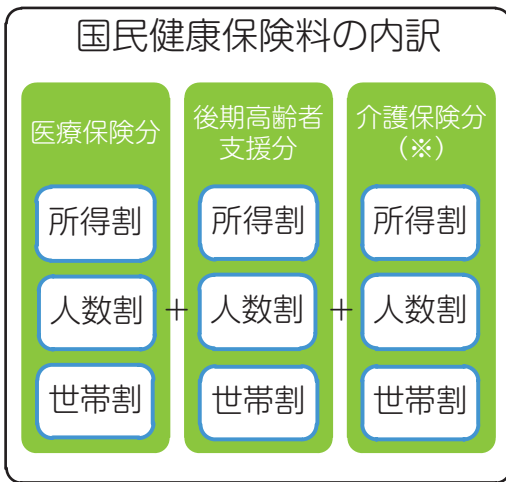
【問い合わせ先】彦根市保険年金課 TEL:30-6112 FAX:22-1398

保険料率が 決まりました

平成30年度（2018年度）
の彦根市国民健康保険料

平成30年度 (2018年度)	医療保険分	後期高齢者支援分	介護保険分（※）
【所得割】 平成29年中 の所得が基礎	7.13% (前年度7.20%)	2.47% (前年度2.45%)	2.10% (前年度と同じ)
【人数割】(均等割) 被保険者一人 あたりの額	26,300円 (前年度27,300円)	9,100円 (前年度8,900円)	9,700円 (前年度と同じ)
【世帯割】(平等割) 一世帯あたり の額	19,000円 (前年度20,600円)	6,600円 (前年度6,500円)	5,100円 (前年度と同じ)
限 度 額 一世帯あたり の年間限度額	580,000円 (前年度540,000円)	190,000円 (前年度と同じ)	160,000円 (前年度と同じ)

※介護保険分は、40歳～64歳の方が対象です。



『国民健康保険料』には医療保険分と、後期高齢者医療制度（75歳以上）の支援分、介護保険分（40歳から64歳まで）があります。それぞれの料率は世帯ごとに計算し、世帯主の方にご通知します。

■ 保険料の算定方法

これまで市町は個別に医療費等を推計し、保険料負担額を決定してきましたが、平成30度からは県が財政運営の責任主体となり、医療費等の負担を県内で支え合う形に変わります。県は、市町が負担する納付金と納付金を納めるための標準的な保険料率を示し、市町は、これを参考に、それぞれの保険料算定方式や予定収納率に基づく保険料率を定め、保険料を賦課・徴収します。

■ 保険料率の決定方法が変わりました

■ 保険料の納付はお早めに

国民健康保険料の納付期限は、6月から翌年3月までの、毎月の最終日です。ただし、月末が土・日曜日などに重なる場合は、納付期限は翌月の最初の平日になります。

□ 座振替の登録をしている人は、月末の口座残高の確認をお願いします。また、納付書で納付している人は、納付期限までに、彦根市指定金融機関、コンビニエンスストアなどでお納めください。

保険料を納期限までに納めていただかなかったときは、督促状を送付するほかに電話や文書による催告を行います。この督促状を送付した場合は、督促手数料、さらに保険料を滞納すると延滞金もあわせて納めていただく必要があります。

また、特別な事情もなく、更に保険料の滞納が続くと、有効期限の短い短期被保険者証や被保険者資格証明書（※資格証明書の交付、保険給付の全部または一部の差し止めや、法律に基づく滞納処分として財産の差押をすることがあります。保険料のお支払いが困難になった場合は、お早目に保険料課までご相談ください。

※資格証明書で診療を受けた場合は、医療機関の窓口で一旦全額自己負担となり、あとで国保に保険給付分の支払いを申請していただきます。

■ 保険料の減免について

災害や事業の廃止、または疾病等により納付が難しい場合は、保険料を減免できる場合がありますので、保険料課までご相談ください。

お問い合わせ先

- 子どもの事故防止（1～3ページ）
- 歯 科 健 診（4 ページ）
- 食 育 ひ ろ ば（5 ページ）
- 元 気 ク ラ ブ 2 1（6 ページ）
- 特 定 健 診（7 ページ）
- 保 険 料（8 ページ）

についての問い合わせ… ☎0749-24-0816（健康推進課）

についての問い合わせ… ☎0749-30-6112（保険年金課）

についての問い合わせ… ☎0749-30-6145（保険料課）