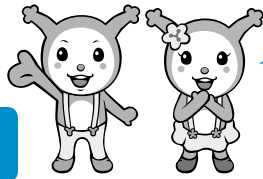


も~っと元気に!

# 令和3年度 「よしのがわ国保健康ポイント事業」

健康ポイントを貯めて、  
健康とごみ袋を手に入れましょう!

このカードにスタンプを  
3つ集めると、  
市指定ごみ袋を  
プレゼント!



交換期限は  
令和4年3月31日(木)まで

**対象者** 吉野川市の国民健康保険に加入している40歳以上の方  
※交換できるのは1人1回限りです。  
※交換前に他保険へ切り替えた方は対象外です。

**交換方法** 特定健康診査受診後に健康推進課(本館1階)から配付の健康ポイントカードに下記の①~④の健康スタンプのうち、3つ集めて(①は必須)、交換期限までに健康推進課または各支所(川島・山川・美郷)に持参してください。  
市指定ごみ袋(大)10枚入1袋と交換します。

## ★スタンプの集め方★ ※①は必須です。

① 特定健康診査(集団健診・医療機関健診・日帰り人間ドック健診のうちいずれか)を受診する。

健康ポイントカードを発行します。

スタンプを押します(日帰り人間ドック健診の場合は、がん検診分と合わせて2つ押します)。

- ② 特定健康診査結果説明会に出席してスタンプを押します。
- ③ 市のがん検診、歯周疾患検診または骨粗しょう症検診受診でスタンプを押します。
- ④ 長寿いきがい課の介護予防事業、生涯学習課、商工観光課の健康イベントに参加でスタンプを押します。  
※詳細については市ホームページや案内チラシで確認してください。

健康イベントについては、新型コロナウイルスの影響で、延期または中止になる場合があります。

## 吉野川市国保日帰りドック健診申し込み期間延長!

吉野川市国保日帰りドック健診の一部の申し込み期間を6月25日(金)まで延長します。定員になり次第締め切りますので、早めに申し込みください。詳しくは市ホームページまたは健康推進課へ問い合わせください。

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

がんを防ぐための新12カ条 4条 バランスのとれた食生活を

## おしえて!! 歯医者さん

### 第61回 8020運動の現在地

**質問** 昨年、初めて後期高齢者歯科健診を受けました。かかりつけ歯科の先生に「大きなむし歯もなく、残っている自分の歯は25本、8020達成です。」と褒めていただいたのですが、現在、達成者はどれほどいるのですか?

**回答** 8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動は「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動で、平成元年に厚生省(現・厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体、企業、そして広く国民に呼びかけてきました。「80」は提唱当時の日本人の平均寿命を、「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味し、「生涯、自分の歯でおいしく食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めたこの運動が始まってから30年余りが経過しています。

平成元年当時、80歳での1人あたりの残っている歯(1人平均現在歯数)はわずか4.8本、8020達成率は約7%でした。しかし、この運動が始まったあとの1人平均現在歯数は、8020達成率は、  
平成5年...5.9本、10.9%  
平成11年...8.2本、15.3%  
平成17年...9.8本、24.1%  
平成23年...14.2本、40.2%  
平成28年...16.9本、51.2%  
(厚労省「歯科疾患実態調査」と推移)、当初は夢物語とされた到達目標「平成34年に達成率50%(2人に1人が達成者)」を6年も早く成し遂げました。さらに、現在歯数と健康寿命が密接に関わっていることも分かってきました。例えば、自分の歯を20本以上保っている高齢者は、19本以下の人よりも認知症や要介護となるリスクが少ないことが明らかになっています。

現在、令和4年に向けて新たな歯科保健目標「8020達成率60%」が掲げられています。達成率50%は歯科医療の通過点であり、私たち歯科医師は、皆さんとともに更なる向上を目指しています。

●お口の質問について(窓口)●  
市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

## 人権とびっくす

### 人権擁護委員の活動

人権擁護委員は法務大臣から委嘱を受け、人権相談を受けたり人権の考えを広める活動をしたりしている民間ボランティアです。県内で182名、市内9名おり、法務局と連携して、地域の皆さんと連携して、問題解決のお手伝いをしたり、また人権侵害の被害者を救済したりして地域の方々に人権について関心を持ってもらえる啓発活動を行っています。

吉野川市の人権相談は、西麻植会館、交流センター、山川公民館、美郷支所で月1回午後1時30分から4時まで受け付けています(詳しくは人権課に問い合わせるか、「広報よしのがわ」をご覧ください)。また、みんなの人権110番(☎057010031110)は、いじめ、差別、虐待、セクハラなどさまざまな人権問題についての相談電話です。相談は無料で、秘密は厳守しますので、ひとりで悩まず早めに電話してください。



昨年度開催された人権の花運動の様子

さらに、小中学生対象の手紙による人権相談「子どもの人権SOSミニレター」も実施されています。現在、高校一年生まで拡大しています。  
人権意識を高めるためさまざまな啓発活動を行っています。小学校での「人権の花運動」は、花を育てることを通じ、命の大切さ、思いやる心を育みます。また、育てた花の写生大会も実施します。人権擁護委員の日(6月1日)や人権週間(12月4日~12月10日)に市内量販店にて啓発リーフレットなどを配布し、人権尊重の大切さを呼びかけています。

日常生活の中で、「これは人権問題では?」「どこに相談すればよいのか?」などお悩みのときは、人権擁護委員に気軽に相談してください。

問い合わせ  
人権課  
☎22-2229  
FAX 22-2260

がんを防ぐための新12カ条 3条 お酒はほどほどに