

平成20年度から

基本健康診査が変わります！

成人対象の各種検診が、平成20年度は下表のとおりとなります。

これは、平成20年4月に実施される医療制度改革に伴い変更するものです。

従来の基本健康診査は、平成20年度から各医療保険者が実施主体となって40～74歳を対象に実施する「特定健康診査・保健指導」に変わります。

(75歳以上の人【高血圧、高脂血症、糖尿病などの内科疾患で治療中の人は除く】は、後期高齢者医療制度に基づく健康診査となります)。

今までは「基本健康診査」と同一日程で「結核肺がん検診」「大腸がん検診」を受けていたのですが、平成20年度は、別日程での検診

実施となります。

市民の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

\*検診の詳細は、広報せとうち4月号や、別途お届けする健康カレンダーでお知らせします。

\*特定健康診査・保健指導については、後日、詳細をお知らせします。



問い合わせ先  
市健康づくり推進課  
0869-26-5962

### 平成20年度に実施予定の各種検診一覧

検診名	検診内容	対象年齢	牛窓地域	邑久地域	長船地域
結核検診	胸部間接レントゲン撮影	65歳以上			
肺がん検診	喀痰検査 ※結核検診と同時に実施		* 6月 各地区巡回 5日間	5～6月 各地区巡回 7日間	* 7月 各地区巡回 4日間
大腸がん検診	検便による潜血反応検査 ※結核肺がん検診会場で回収	40歳以上	* 検診時期が変更しています		
胃がん検診	バリウムによるレントゲン撮影		5月 9日間	4月 14日間	4月 8日間
子宮がん検診	子宮頸部細胞診、視診	20歳以上	4月 5日間	4～5月 10日間	5～6月 5日間
乳がん検診	医師による視触診 マンモグラフィ検査 (希望者)※視触診含む	40歳以上			
基本健康診査 (特定健康診査)	身長、体重、肥満度 血圧、心電図、尿検査 血液検査、医師診察	40～74歳 国保 加入者 および 75歳以上	* 特定健康診査として実施		
肝炎ウイルス検査	血液検査 (希望者)		10月 7日間	9月 11日間	8～9月 8日間
前立腺がん検査	PSA検査 (希望者)				

## デンタルコラム

「噛む」とは、奥歯で咀嚼すること、主には前歯でかみつくことです。「噛む」は大切なことで、体のあらゆる所に影響を与えます。よく噛むことで、唾液の分泌を盛んにし、消化をよくすることで、肥満予防にもなります。それだけでなく、唾液中に含まれるある酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれています。

### よく噛んで生き生き健康生活

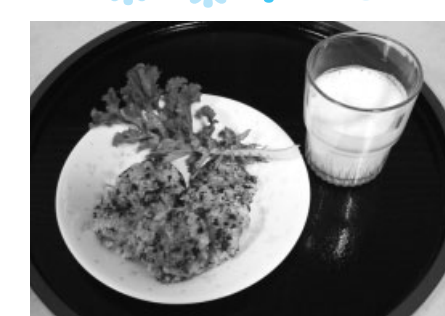
「噛む」とは、奥歯で咀嚼すること、主には前歯でかみつくことです。「噛む」は大切なことで、体のあらゆる所に影響を与えます。よく噛むことで、唾液の分泌を盛んにし、消化をよくすることで、肥満予防にもなります。それだけでなく、唾液中に含まれるある酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれています。

「防」が期待できます。歯根膜とは、0・05ミクロンの繊維性のもので歯を支えています。例えば、食物が湿気ているか、硬いか、硬いか、軟らかいかなどは、歯根膜で感じらるもの、歯がなくなり歯根膜もなくなると、本当の味を感じることはできません。歯の多いお年寄りは活動的で自立度が高く、介助を受けず外出でき、寝たきりになりにくいというデータもあります。80歳で20本の歯を残そうという「8020運動」も提唱されています。1本でも多く、自分の歯が残るよう予防にも気を付けてしっかり噛んで、元気な生活が送れるよう頑張ります。

「噛む」ことは、奥歯で咀嚼すること、主には前歯でかみつくことです。「噛む」は大切なことで、体のあらゆる所に影響を与えます。よく噛むことで、唾液の分泌を盛んにし、消化をよくすることで、肥満予防にもなります。それだけでなく、唾液中に含まれるある酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれています。

瀬戸内市歯科医師会

## 旬のごちそう



### 【青菜とご飯のおやきとバナナヨーグルトドリンク】

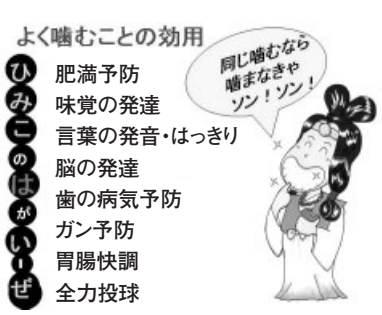
- 材料(4人分)  
青菜とご飯のおやき
- ご飯 ..... 160g
  - ホウレン草 ..... 20g
  - 粉チーズ ..... 12g
  - (A) 干しあみ ..... 5g
  - しらす干し ..... 8g
  - 白ゴマ ..... 8g
  - サラダ油 ..... 少々

- バナナヨーグルトドリンク  
(材料をすべてミキサーにかける)
- バナナ ..... 2本
  - 牛乳 ..... 240ml
  - プレーンヨーグルト ..... 300ml
  - 砂糖 ..... 大さじ2

- 作り方  
青菜とご飯のおやき
- ① ホウレン草は、ゆでてみじん切りにする。
  - ② 温かいご飯を粘りが出るまですりこぎで突いて、つぶし、(A)と①を混ぜ、500円玉ぐらいの大きさに丸める。
  - ③ フライパンに油を敷き、②のをせ、薄くのばして、弱火で表面に焦げ目がつく程度に焼く。

市栄養委員会 長船支部  
安木眞喜子さん (長船町磯上)

冬が旬の青菜を使った簡単おやきです。牛乳・乳製品や小魚には、カルシウムがたっぷり。カルシウムをしっかりと取り、骨を強くしましょう。



よく噛むことの効用

- 肥満予防
- 味覚の発達
- 言葉の発音・はつきり
- 脳の発達
- 歯の病氣予防
- ガン予防
- 胃腸快調
- 全力投球