



オンライン

2024 年秋号

# けんこう ON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144 〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200  
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



## 健康な「歯」で楽しい食事を♪

楽しい食事をするために、ご自身の「歯」大切にしていますか？ 歯を失う原因はむし歯と歯周病\*ですが、どちらも予防可能！

日頃の生活習慣や歯磨き(セルフケア)と、歯科医院でのフッ素塗布や歯石除去(プロフェッショナルケア)を組み合わせることで効果的な予防ができます。

定期的な歯科健診を受けて、めざせ 8020(80 歳で 20 本の歯を残そう)！

\*8020 推進財団永久歯の抜歯原因調査(2018 年)より



### 今日からできる 歯の健康習慣

食事はよく噛んで

半年に 1 回は 歯科健診

禁煙

歯磨きにはフッ素入り歯磨剤  
歯と歯の間はフロスや歯間ブラシ

### 身近な場所で歯の健康を守るなら

≪甲賀市に住む人 向け≫  
**歯周疾患検診**

歯や歯茎の診察・歯のレントゲン・相談

**対象** 30～70 歳  
(歯の治療中の方は対象外)

**場所** 指定医療機関※

**費用** 500 円

**申込** 指定医療機関※に TEL



※ 指定医療機関は  
こちらから  
(市内 27 か所)

≪湖南市に住む・働く人 向け≫  
**歯の健康についての出前講座**

**申込** \*開催日時の 1 か月前まで

☎ 0748-72-4008 (湖南市保健センター)  
(FAX : 0748-72-1481 )

↳ ≪必要事項≫

団体名、参加人数、2 日分の希望日時、  
会場の場所(市内のみ)、担当者名、  
電話番号

※ 参加者 5 人以上から。

※ 希望日時ではできるだけ平日昼間開催  
歯以外の健康・生活習慣病予防のテーマでも実施可。  
応相談。

★湖南市の歯周病検診は、今年度は終了しました。

### 職場での健康づくり ～糖尿病対策～

株式会社 ISS 山崎機械

本社工場: 湖南市

企業での取り組みを  
ご紹介します

Q. どのような取り組みをされていますか？一例を教えてください

A. 産業医等と相談しながら、従業員に啓発や受診勧奨を行っています！

従業員が健康診断を受けても、その結果を生活改善や医療機関受診へと活かしてい  
ていないと感じていました。

そこで、滋賀県医師会が公開している「受診者説明用資料」を社内掲示板に掲載し  
始めました。また、衛生管理責任者が保健指導や医療機関受診が必要な従業員へ勧奨  
を行う際の資料としても使え、有効でした。

併せて、産業医にも相談し、産業医の面談で確実に医療機関受  
診につながるよう協力いただいています。

ご利用された「受診者説明用資料」は  
こちらから無料 DL 可能



### 【おすすめレシピ】

長いもの旬は 11 月～12 月です

シャキシャキ  
長いも



**材料 (4人分)**

- ① 長いも 300g
- ② 刻みのり 少々
- ③ 土しょうが 5g
- ④ だし醤油 大さじ1
- ⑤ ゴマ油 小さじ2

**作り方**

- ① 長いもを洗い皮をむき4センチ幅にきり分け、5  
ミリ程に千切りにする。
- ② ボウルに振り下ろした土しょうがとだし醤油、  
ゴマ油を混ぜる。
- ③ 千切りの長いもをボウルの調味料に入れ混ぜ合  
わせ15分程馴染ませる。
- ④ 器に盛り付け、刻みのりをかける。

**栄養価**

エネルギー: 68 kcal	炭水化物: 10.5g
タンパク質: 1.8g	脂質: 2.3g
糖質: 10g	塩分: 0.5g

### ♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

\* 今(11月、12月)が旬の野菜 \*  
11月・白菜・ほうれん草  
・ブロッコリー・長いも  
12月・大根・水菜・小松菜  
など

【豆知識】

秋といえば「かぼちゃ」  
かぼちゃの収穫は夏から初秋にかけて行われ  
ますが収穫したてよりも収穫後2～3か月寝か  
せておくと甘みが増しておいしくなります。  
秋の味覚としてかぼちゃが選ばれるのはそう  
いう理由があるようです。秋のスーパーなど  
で出ているかぼちゃは寝かせた後のおいしい  
「かぼちゃ」が並んでいるのでしよう。選び  
方のポイントとしては、色の濃いもの、果肉  
の堅いものが多いです。切って売っている場  
合は、果肉のやまぶき色が濃いものを選ぶと  
よいです。ご参考までに……

