

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

いつまでもいきいきとした生活を送るためには、歯と口の健康が欠かせません。毎日の歯磨きなど身近な習慣を見直し、定期的な歯科検診を受けて、虫歯や歯周病など口の病気を予防して大切な歯を守りましょう。



八頭町歯周病検診

今年度の八頭町歯周病検診の対象は、**40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳**の方です。
※令和5年4月2日～令和6年4月1日の間に到達する年齢

☆詳しくは、5月下旬に送付している令和5年度八頭町歯周病検診受診券をご覧ください。

問い合わせ 保健課 ☎72-3566

後期高齢者医療歯科健康診査（口腔健診）

歯・歯肉の状態や口腔清掃状態等をチェックする「歯科健康診査（口腔健診）」を実施します。「固いものが食べにくくなった」「飲み物でむせることがある」などの状態を放置すると、口腔機能の低下や誤嚥からの肺炎など危険な状態になることがあります。病気を予防し、元気で過ごすために年に一度は歯科健診を受けましょう。

申し込みをされた方には、後日、後期高齢者医療広域連合から受診券・医療機関一覧が送付されます。

対象者 後期高齢者医療制度に加入している方（入院・入所されている方を除く）

受診費用 無料（受診後に治療行為が行われる場合は有料）

受診期間 **6月1日～令和6年1月31日**
※健診は年度内に1回のみです。

申込先 町民課、船岡・八東住民課、後期高齢者医療広域連合

問い合わせ 町民課 ☎76-0205
鳥取県後期高齢者医療広域連合業務課 ☎0858-32-1095

令和5年度八頭町健康ポイントラリーが始まります！

健康づくりへの関心を高め、実践していただくきっかけづくりとして、八頭町健康ポイントラリーを実施します。



町が実施する対象事業に参加してポイントを集めると、素敵な賞品をプレゼント！楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

対象期間 6月1日～令和6年2月29日

対象者 20歳以上の町内にお住まいの方

対象事業 各種健（検）診、健康講座、体操運動教室等

参加方法 対象事業に参加し、ポイントをためて応募する。

※詳しい内容は、町ホームページ、または折込チラシをご覧ください。

問い合わせ 保健課 ☎72-3566

新型コロナワクチン接種のお知らせ

■令和5年春開始接種対象者

初回接種（1・2回目）を終了し、前回の接種から3カ月以上経過した方で、重症化リスクが高い**65歳以上の方**、**基礎疾患を有する方**、**医療従事者等**

■6月上旬までに接種券を送付する対象者

初回接種（1・2回目）を終了した方のうち、令和5年3月末までに前回接種を実施した方
※基礎疾患を有する方、医療従事者等の方は、申請が必要です。

■初回接種（1・2回目）について

生後6カ月以上の方を対象に実施しています。

***** **予約方法** *****

○町内で接種を希望する場合

電話	八頭町新型コロナワクチン接種コールセンター ☎72-1133 受付時間 平日9:00～17:00
WEB	八頭町WEB予約サイト https://jump.mrso.jp/313297/



○町外のかかりつけ医で接種を希望する場合
直接医療機関にお問い合わせください。

八頭町食育推進計画（第3次）の紹介

～ やってみよう ずっと未来へつながる食育 ～

八頭町食育推進計画（第3次）では、「食を通して健やかな体をつくろう」「食に対する豊かな心を養おう」「食の循環を意識して、地産地消をすすめる、食文化を伝えよう」の3つの重点目標を掲げて取り組んでいます。今回は「食を通して健やかな体をつくろう」の中の目標の一つ「安全安心な食材を選ぼう」についてご紹介します。

■食品表示の大切な役割

皆さんは食品を購入する際に、どのようなことに気をつけて選んでいますか？

「安全であること」「安心できること」を判断する目安に「食品表示」があります。「食品表示」は、私たち消費者が食品を選ぶ際に、内容や安全性を確認するために必要な情報で、商品パッケージの裏面などに「名称」「原材料名」「賞味期限」「製造者」など、それぞれの食品のルールによって記載されています。

また、加工食品には100gあたり、または1袋あたりの「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の5項目の「栄養成分表示」が義務付けられています。

<食品表示・栄養成分表示例>

名 称	□□□□□□	栄養成分表示 (100gあたり)
原材料名	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□	
内 容 量	□□□□□	エネルギー △△kcal
賞味期限	□□□□□□□□	たんぱく質 △g
保存方法	□□□□□□□□	脂 質 △g
製 造 者	□□□□□□□□□□	炭水化物 △g
		食塩相当量 △g

■表示対象品目が新たに追加

食物アレルギーの表示対象品目について、令和5年3月から表示の義務となる特定原材料が7品目から8品目となり、新たに「くるみ」が追加されました。購入する際に表示を確認し、提供する際は分かりやすく表示するなど、適切に選択できるようにしましょう。

■食物アレルギー表示対象品目

用語	表 示	品 目
義務	特定原材料 (8品目)	えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
推奨	特定原材料に 準ずるもの (20品目)	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

これらの情報を参考にすることで、自分に合った食品を正しく選んだり、健康状態や使用頻度に合わせて選んだりすることができます。食品表示について知り、食生活に役立てましょう。

食生活改善推進員養成講座受講生募集

「食」を中心とした健康づくりを仲間と一緒に楽しく学びます！学んだ知識を家庭、知人、地域へ伝え、食育の輪を広げるボランティアを始めませんか。

対 象 者

食生活の普及に関するボランティア活動に関心のある方（過去に修了された方を除く）

※修了後は「八頭町食生活改善推進協議会」で活動を行っていただけます。

内 容

健康・食生活に関する基礎知識、地域の健康づくり・食生活改善活動に関する講義・実習

日 時

	月 日	時 間
第1回	7月28日(金)	9:30～12:00
第2回	8月23日(水)	9:30～13:30
第3回	9月29日(金)	9:30～13:30
第4回	10月27日(金)	9:30～13:30
第5回	11月24日(金)	9:30～13:30

※詳細については、受講者に後日ご案内します。

会 場

郡家保健センター

持 ち 物

第1回／筆記用具
第2回～／筆記用具、エプロン、三角巾

定 員

20人

申込期限

7月5日(水)

申し込み・問い合わせ

保健課 ☎72-3566

ページID

0005016

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」です

感染を早期に知り、
早期治療することで
エイズの発症を抑え、
パートナーへの感染も
防ぐことができます。

自分と大切な人を守る
ためにHIV検査を受
けましょう。



エイズの理解と支援を
示すレッドリボン

定例検査【要電話予約】

日 時 **第2・第4月曜日** 13:30～15:30

※祝日の場合、翌日実施

※6月12日、26日に限り12:00～

- ◆保健所のエイズ検査は無料・匿名です。
- ◆性感染症（梅毒・クラミジア）もあわせて検査できます。
- ◆検査のほか、エイズや性感染症に関する相談もできます。

問い合わせ 鳥取市保健所 保健医療課

☎0857-30-8533 FAX0857-20-3962

6月の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
1	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
2	金	離乳食講習会	9:30～11:00	郡家保健センター	R5.1.2～R5.2.20生
5	月	健康相談	9:30～10:30	八東保健センター	一般
6	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		6カ月児健康診査	(受付) 12:45～13:00	郡家保健センター	R4.10.19～R4.12.6生
7	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	郡家体育館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
8	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		5歳児健康診査	通知でお知らせします	郡家保健センター	H30.4.2～H30.6.8生
9	金	男のさわやか体操教室	14:00～15:00	郡家保健センター	40歳～概ね74歳の男性
13	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00～15:00	八東保健センター	一般
15	木	集団検診	(受付) 8:30～10:00	八東ふれあいスポーツセンター	検診案内チラシをご覧ください
		水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
16	金	集団検診	(受付) 8:30～10:00	八東ふれあいスポーツセンター	検診案内チラシをご覧ください
19	月	認知症の方と家族のつどい	13:30～15:30	郡家保健センター	認知症の方を介護している家族の方など
20	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
21	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	船岡トレーニングセンター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
22	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		集団検診	(受付) 8:30～10:00	中央人権啓発センター (八東地区公民館)	検診案内チラシをご覧ください
23	金	集団検診	(受付) 8:30～10:00	中央人権啓発センター (八東地区公民館)	検診案内チラシをご覧ください
26	月	2～3カ月児育児相談	13:30～15:00	郡家保健センター	R5.3.23～R5.4.26生
27	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00～15:00	郡家保健センター	一般
29	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		1歳6カ月児健康診査	(受付) 12:30～12:45	郡家保健センター	R3.9.21～R3.11.21生

7月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
3	月	健康相談	9:30～10:30	郡家保健センター	一般
4	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
5	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	郡家体育館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
6	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、八頭町ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。