



歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

6/4～10は歯と口の健康週間です

いつまでも元気でおいしく食べられるように、毎日の歯みがきによるセルフケアと、かかりつけ歯科医院で定期的な健診とプロフェッショナルケアを受け、心と体を支える歯と口の健康づくりをしましょう。

■ 歯周病は歯を失う原因の第1位！

歯周病は、プラークの中の歯周病菌によって引き起こされる疾患で、歯の周りの歯茎に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支える骨が炎症によって溶けてしまう病気です。

【歯周病チェック】

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯と歯の間に食べ物が挟まる
- 口臭が気になる
- 指で触ると、グラグラする歯がある
- 歯を磨くと歯茎から血が出る
- 歯茎が赤く腫れている部分がある
- 歯茎が痩せてきた
- 歯茎から血や膿が出る

1つでもあてはまれば、歯周病の可能性があります。歯科医院を受診しましょう。



問 健康推進課(北館2階)

熱中症にご注意を！

気温と湿度が上がり、熱中症に注意が必要な季節となってきました。様々な対策をして熱中症を予防しましょう！

【熱中症対策】

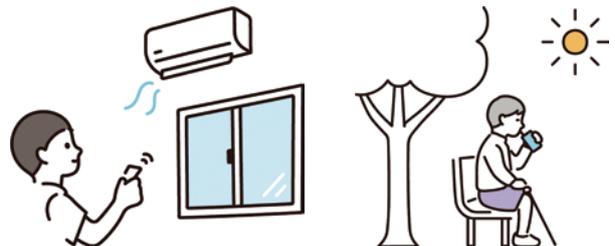
- 気温、湿度、暑さ指数を気にしよう
→ 熱中症の危険度を把握することが大切です。
- エアコン等で適切な室温に調整しよう
→ 室内にいても熱中症になるリスクがあります。暑さを感じていなくても扇風機やエアコンで温度調整を心がけてください。
- 衣服を工夫しよう
→ 吸湿性や速乾性のある下着や綿・麻等の通気性の良い衣服を着用しましょう。
- こまめに水分をとろう
→ 外出時はもちろん、室内やのどが乾いていない時もこまめに水分をとりましょう
- 冷却グッズを活用しよう
→ 保冷剤や氷、冷たいタオル等を用いて、首元等太い血管が通っているところを冷やすと効率良く体を冷やすことができます。

上記に加え、日頃から睡眠や食事をしっかりととり、体調を整えておくことも大切です！

■ 熱中症の症状

軽 症	めまい、立ちくらみ、汗がとまらない
中等症	頭痛、吐き気、体がだるい
重 症	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに返事がない

こういった症状があったら、熱中症を疑いましょう。症状が出た後の対処にも、対策の内容は有効です。



ID 911773160 問 健康推進課(北館2階)



ピロリ菌検査(胃がんのリスク検査)が始まりました

ピロリ菌は胃に持続的に感染することで、慢性胃炎、胃潰瘍、そして胃がんを引き起こすことがあります。胃がんリスクを低減するには、早めの治療が大切です。

対象	検査当日に清須市に住民登録のある40歳～59歳の方 ※次に該当する方は対象外です。 ・ピロリ菌除去治療中もしくは除去治療を受けたことがある方 ・食道、胃又は十二指腸疾患により定期的に通院、内視鏡検査を受けている方
料金	1,000円
内容	血液検査(ヘリコバクター・ピロリ抗体検査)
予約	指定医療機関に直接電話で予約してください。 指定医療機関は右記二次元コードよりご確認できます。
注意	ピロリ菌検査後、陽性となった方は専門医とご相談の上、必要な検査を受けてください。今年度、市の胃がん検診(内視鏡検査や胃部X線検査)を受けることはできません。



▼指定医療機関



ID 752453467 問 健康推進課

●健康レシピ「和風ドライカレー」



材料・下処理(2人分)	作り方
合いびき肉……………150g A(しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ1、砂糖…小さじ1) 切り干し大根……………20g しめじ(石づきを取り小房に分ける)………1株(100g) にんじん(短めの短冊切り)……………小1本(75g) しょうが(みじん切り)……………1かけ カレー粉……………小さじ2(5g) ※辛さが苦手な方は、分量より少なめに。 酢……………大さじ1 しょうゆ……………大さじ1/2 ごはん……………300g	① 切り干し大根は、200mlの水で戻して絞り、2cm程度の長さにごく切りにする。戻し汁、絞り汁はとっておく。 ② ボウルに合いびき肉を入れ、Aと合わせておく。 ③ フライパンを中火で熱し、②を炒める。 ④ ③に切り干し大根、しめじ、にんじん、しょうがを加え、ざっと炒めたら、①の戻し汁と絞り汁を注いでひと煮立ちさせる。 ⑤ カレー粉、酢を加えて中火で水分がなくなるまで煮詰める。 ⑥ 仕上げにしょうゆ大さじ1/2を回し入れる。 【管理栄養士コメント】 不足しがちな食物繊維を切り干し大根やしめじから摂取できます。白米に玄米や麦を混ぜると、食物繊維摂取量がさらに増加します。

1人当たり栄養価 エネルギー 487kcal、たんぱく質 20.8g、塩分 2.2g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

●健康づくり事業 がついているものは、事前予約制です。(詳細は4月号折込の「令和7年度清須市健康づくり事業」又は市ホームページ参照)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
 食事なんでも相談	6/16(月)	健康推進課 (北館2階)	13:30～	管理栄養士、 保健師による相談	496719108
 禁煙サポート相談			14:00～		
 心の健康相談	6/23(月)	健康推進課 (北館2階)	13:30～	臨床心理士による 相談	216615676
ベジチェック ・塩分チェック	6/17(火)		14:30～		
			15:30～		
			13:30～14:30	推奨野菜摂取量の 測定等	815363877

問 健康推進課(北館2階)