

全身の健康はお口から！

皆さんは、「かかりつけ歯科医」を持っていますか？ 普段体の状態を診てもらおう「かかりつけ医」と同じように、生涯にわたってお口の健康管理をしてもらう「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

お口の健康は、体の健康と密接に関係しています。成人の7割は歯肉に所見があるというデータがあります。歯周病になると炎症性物質が増加し、インスリンの効力が弱くなるため糖尿病などの生活習慣病や動脈硬化、認知症、早期低体重児出産などが起こりやすくなります。また、歯が痛いとお食事を食べにくくなったり、歯が抜けると見た目を気にして外出を控えたりと、心身の健康にも影響します。そのため、お口も体と同じように定期的に診てもらう必要があります。

かかりつけ歯科医があれば、定期的にお口のチェックや指導などが受けられ、異常を早期に発見できます。症状が出てからの処置では歯の寿命が短くなるので、早期発見・治療でお口の中から健康になりましょう。高梁市では歯周病疾患検診(妊婦の人は妊婦歯科健診)を実施していますので、健康維持のためにぜひ受診しましょう。

○歯周病疾患検診

対象 40・50・60・70歳の人(年度内に1回のみ)
※対象者には個別に通知しています。
期間 令和7年2月末まで
料金 500円※70歳の方は無料

○妊婦歯科健診

対象 妊婦
受診時期 妊娠中期ごろ(16～27週)
料金 無料

○岡山県歯科医師会公式ウェブサイトはこちら↓

お口の健康情報や岡山県内の歯科医院を紹介していますので、ぜひご覧ください。



高梁2025 “地域医療はまちづくり”

高梁市で働く地域枠医師について

岡山県では岡山大学などの医学部に地域枠を設け、卒業後に県内の医師不足地域へ派遣する制度を実施しています。市内医療機関へ今年度新たに1名が派遣されています。

●高梁市にきた感想

初期研修でも2週間成羽病院へ来たことがありましたが、まだ備中松山城などの有名スポットに行けていないです。市内のおすすめ場所があれば教えてほしいです。

●勤務しての感想

県南の大きい病院と違って、人と人の距離が近くて温かい環境です。同僚の医療スタッフや患者さんが声をかけてくれて、みんなが自分のことを知ってくれていると感じます。また、困った時に指導医の先生がどんなに忙しくても相談にのってくれるので働きやすいです。

●医師としてのやりがい

診察(薬の処方や生活習慣の改善の提案)をした患者さんが、その後の受診で「先生の言うようにしたら検査結果の数値が良くなったよ」と報告してくれたときに大きなやりがいを感じます。

●今後の抱負

実家が歯科診療所で、父が地域のかかりつけ歯科医として近所の方に慕われ、信頼されている姿を幼い頃から見ていました。私もこれからしっかりと患者さんとコミュニケーションをとって、父のように患者さんと信頼関係を築けるようになりたいです。



【成羽病院】
おぐり
小栗みなみ医師
倉敷市出身 岡山大学卒業
(内科専攻)



市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。



☎地域医療連携課 ☎ 21-0304



健康づくり応援通信

健幸づくりを始めよう

「検診を受けましょう」

地域で受診できる集団検診(11月末まで)と、市内指定の医療機関で受診される医療機関検診(令和7年2月末まで)を実施しています。今年度は特定健康診査(40歳から74歳)が500円で受診できます。後期高齢者健診(75歳以上)の人は無料で受診できます。

治療のため医療機関へ通院されている人も検診の対象です。かかりつけ医へ相談しぜひ受診してください。

併せて、がん検診は加入保険の種類に関係なく、全ての市民が対象です。年に1回は、検診を受診して健康チェックを行いましょう。

※全ての検診が半日で受けられる総合検診は予約制です。詳しくは、広報たかはし4月号と一緒に配布している「検診ガイドブック」をご覧ください。

○市外人間ドック等情報提供助成事業

「国民健康保険加入者」で、市外の医療機関で人間ドックを受診されている人は、特定健康診査結果の提供をお願いします。情報提供していただいた人へ3,000円を助成します。申請が次のとおり必要です。

提出締切 令和7年4月末まで

その他詳細はウェブサイトをご覧ください。



☎健康づくり課 ☎ 21-0228

市公式 Youtube
体操などのコンテンツを視聴できます

「持続可能な健幸 Happy 体操教室」

定期的に運動することは、高血圧や糖尿病といった生活習慣病予防だけでなく、介護予防・認知症予防にもつながります。市では、生活習慣病予防と運動習慣の定着を目的に定例運動教室を開催しています。無理に周りに合わせる必要はなく、自分のペースで構いませんので、ぜひご参加ください。

期間 毎月第2・第4木曜日

時間 午後6時30分～7時30分

料金 無料

対象 健康づくり、運動に関心がある人・特定保健指導対象者

内容 ストレッチ・自宅でできる体操や筋トレ

会場 高梁市役所市民ホール、または高梁市役所2階保健センター

持ち物 飲み物・タオル



○健幸 Happy 体操教室のウェブサイトはこちら

※年間日程などを掲載していますので、ぜひご覧ください。



生活習慣病の重症化を防ぐために

保健師・栄養士が保健指導を行います

特定保健指導

特定保健指導の対象

腹囲：男性 85cm 以上
女性 90cm 以上
(または BMI25 以上)

※ BMI (体格指数)
= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)

高血糖：空腹時血糖 100mg/dl 以上
又は HbA1c5.6% 以上

脂質異常：中性脂肪値 150mg/dl 以上
又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満

高血圧：収縮期血圧 130mmHg 以上
又は拡張期血圧 85mmHg 以上



糖尿病・糖尿病性腎症の重症化予防

高血糖：空腹時血糖 126mg/dl 以上
随時血糖 200mg/dl 以上

尿たんぱくが出ている人

HbA1c(NGSP)：6.5% 以上、**eGFR**：60 未満

健診結果で「要医療」となった人・治療を中断された人

保健師・栄養士がご自宅へ訪問したり、電話を掛けます。健康で元気な毎日を送るために一緒に考えていきましょう！

高梁市の健康課題(R5年度)

