



## あなたのお口は健康ですか？



仕事が忙しい、  
歯が痛くないから歯医者へは行かないわ。

そんなあなたは**要注意!**

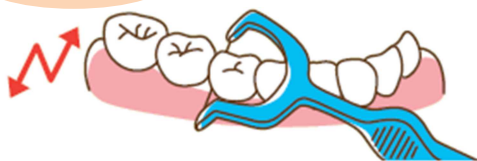
歯を磨いているときに「歯ぐきが腫れる」「歯ぐきから血が出る」という経験はありませんか？あるという方は、**歯周病**かも！むし歯と異なり**痛みが出ない**ことの方が多いのですが、気づかないうちに進行し、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。**歯を失う原因の第1位は歯周病**で42%、第2位は**むし歯**で32%です。(公財)8020推進財団調査,2005年)きれいな歯を保つことで、**おいしく食事ができ、全身の健康にもつながる**ため、毎日意識してお手入れをしましょう。



### 年に1度は歯科健診!

- 歯石の除去
- 正しい歯みがきの指導

デンタルフロス 横にのこぎりを引くように入れます。



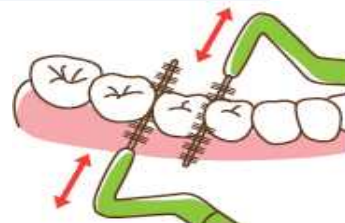
○食べたら、みがく習慣をつける

- 歯と歯の間の清掃に  
デンタルフロスや歯間ブラシを使う



歯間ブラシ

歯ぐきを傷つけないように  
ゆっくりとさし入れ、2~3  
回前後させます。



## 肝炎ウイルス検査を受けましょう

**肝臓がんの主な原因は、B型肝炎及びC型肝炎ウイルス**であると言われています。



肝炎ウイルス検査を受けることで、感染を早期に発見し、適切な治療を受けることができ、肝硬変や肝臓がんを予防することができます。肝炎ウイルスに感染しても症状がないことが多く、気づかないうちに進行することもあります。

**まずは、肝炎ウイルス検査を受けましょう!**

### 肝炎ウイルス検査が無料で受けられます

【対象】過去に職場における健康診断、地域の健康診査等で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

#### ○新潟地域振興局健康福祉部 (新津保健所)

木曜日 午前9時~11時30分 (前日までに電話予約をお願いします)

予約・相談窓口 (気軽にご相談ください) ☎0250-22-5174

#### ○南部郷総合病院 問い合わせ先 医事課 ☎0250-58-6118

※無料検査可能な他病院は、新潟県ホームページで確認ください。

<肝炎ウイルス感染が分かったら>  
医療機関で、精密検査や適切な医療を受けてください。インターフェロン治療や核酸アナログ製剤治療を受ける場合には、医療費助成制度がありますので、新潟地域振興局健康福祉部にお問い合わせください。



血液で検査します

新潟県 肝炎ウイルス検査 検索

五泉市・阿賀町でも肝炎ウイルス検査が受けられます。対象年齢・自己負担費用は市町へ確認ください。

## あなたの街の「健康づくり支援店」を紹介♪



登録店舗数  
五泉市 49 店舗  
阿賀町 18 店舗

◎健康づくり支援店は、情報・メニュー・サービス・空間で、お客様の健康づくりを応援するお店です。

今回は、五泉市にある『チャイナハウス 古丹』と阿賀町にある『Mamma cafe(まんまカフェ)』をご紹介します。

### チャイナハウス 古丹 (住所：五泉市宮ノ下 6026 電話：0250-58-8287)

旧村松町にあり、手打ち麺を使ったラーメンが評判の中華料理屋。ラーメンのみならず、定食や丼物、一品料理とメニューが豊富です。「食材はできるだけ国産を使用するようにしています。お客様の要望に合わせ、ハーフサイズ（小盛り）の提供や薄味対応を行っています。健康に気を遣う方は、お気軽にスタッフへお申し付けください。」（店主様より）



### Mamma café(まんまカフェ)

(住所：東蒲原郡阿賀町津川 3501-1 狐の嫁入り屋敷内 電話：0254-92-5515)

落ち着いた空間で阿賀の景色を眺めながら、地産地消にこだわったランチを提供。「食材は畑で収穫した野菜や山菜など阿賀町産を使用しています。ランチは、週や季節によって、メインや小鉢が替わります。カフェタイムは、地元のハーブティーや自家製の糎 100%の甘酒などが楽しめます。ぜひ、まんまカフェにお越しください。」（阿賀町地域おこし協力隊 中俣様より）



働く世代の  
健康づくりを応援

## 健康づくり出前講座をご利用ください



新潟地域振興局健康福祉部では、ご希望のある事業所へ訪問し、健康講話(食事、運動、たばこ、メンタルヘルス等)を行っています。社員のみなさんの健康づくりに、ぜひお役立てください。

連絡は新潟地域振興局健康福祉部 地域保健課（電話：0250-22-5174）まで。

本紙で取り上げてほしい話題・ご意見・ご感想などお待ちしております

発行：新潟県新潟地域振興局健康福祉部（新潟県新津保健所）地域保健課 電話：0250-22-5174

五泉市健康福祉課健康づくり係 電話：0250-43-3911

阿賀町健康福祉課健康推進係 電話：0254-92-5763

電子メール：ngt112220@pref.niigata.lg.jp（新潟県新津保健所）

バックナンバーはこちら：[http://www.pref.niigata.lg.jp/niigata\\_kenkou/1356860545502.html](http://www.pref.niigata.lg.jp/niigata_kenkou/1356860545502.html)

スマートフォンで右のQRコードを読み取って、ご覧になれます。

