

## 5 歯と口の健康

**目指す姿** 子どもの頃から歯と口に関する正しい知識やケアを身につけ、生涯自分の口から食事を楽にします。歯や口腔機能の健康維持を図ることで、生活習慣病や身体機能の低下を予防します。

### 市民の取り組み

- 歯と口の健康づくりに関する正しい知識を持ち、口腔機能の維持・改善、むし歯や歯周病の予防に取り組みます。
- かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上定期的な歯科健診(検診)を受けます。

### 地域・職場・学校の取り組み

- 歯と口の健康に関する正しい知識や情報を提供します。
- 8020運動を推進し、地域で歯や口の健康づくりを推進します。

## 4 アルコール・たばこ・薬物

**目指す姿** 適正飲酒に努め、20歳未満者の飲酒を防ぎます。禁煙する人を増やすとともに、たばこや薬物の危険から身を守ります。

### 市民の取り組み

- 飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒量を心がけます。
- 喫煙が健康に及ぼす影響を知り、分煙や禁煙に取り組みます。
- 薬物乱用による健康への影響について学びます。

### 地域・職場・学校の取り組み

- 20歳未満者にアルコールやたばこを勧めたり、販売したりはしません。
- 地域・家庭での受動喫煙防止対策を進めます。

## 6 健康管理

**目指す姿** 健診(検診)を受けて健康状態を把握し、一人ひとりが自分や家族の健康の保持・増進に努めます。

### 市民の取り組み

- 定期的に健診(検診)を受診し、自分の健康状態について理解し、生活習慣の改善や医療機関受診など、結果を健康づくりに役立てます。
- 食生活や運動習慣を意識し、適正体重の維持を心がけます。
- 自分の健康状態に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけます。

### 地域・職場・学校の取り組み

- がん検診や生活習慣病予防に必要な情報提供や意識啓発を行い、健康課題に応じた講座の開催に努めます。
- 事業所は、ワーク・ライフ・バランスの取り組みを進めるとともに、従業員が年に1回、健診(検診)を受診するよう勧めます。

### ■ 熱中症から命を守ろう

令和6年4月から、熱中症警戒アラートの一段上の「熱中症特別警戒アラート」が新たに創設されました。熱中症特別警戒アラートは、過去に例のない危険な暑さの基準を超えた場合に発表されます。

各アラートが発表された場合には、不要不急の外出や外での運動は控え、エアコンのきいた室内など、涼しい環境で過ごすようにしましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト(右記)を活用ください。



### ■ 指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

『きくがわ涼み処』を開設しています。自宅などで暑さをしのぐことが困難な場合や、外出時に涼みたい場合などに活用ください。右側のポスターが目印です。

※設置場所は増設していきます。

開放場所・時間など詳細は、市ホームページ(右記)をご覧ください。



### 『菊川市クーリングシェルター』 を開設しました

きくがわ  
涼み処



#### 【設置場所】

- ・菊川市役所本庁舎
- ・菊川文庫
- ・中央公民館
- ・小笠図書館
- ・菊川市役所東館(プラザきく)
- ・菊川市総合保健福祉センター(プラザげやき)

#### 【設置期間】

令和6年10月23日(水)まで