

# 健康な毎日は、健康なお口から



歯を失う主な原因は、歯周病と虫歯です。どちらも最初は気が付かないうちに進行して、歯を失う原因になるとともに、全身にも影響を及ぼします。しっかりと予防しましょう。

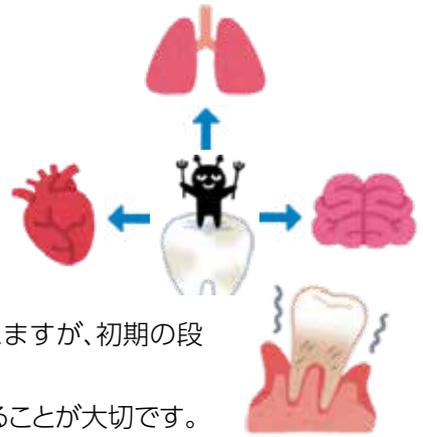
**問合せ先** 健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

## 歯周病ってどんな病気？

歯の周囲の汚れの中に含まれる細菌の影響で、歯ぐきに炎症が起きて、歯を支える骨が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。

歯周病が進行するにつれて、自分でも気が付くような症状がしばしば現れますが、初期の段階では、なかなか自分自身で気が付くような症状は出てきません。

歯周病の予防・早期発見のために、症状がなくても定期的に歯科健診を受けることが大切です。



## 歯周病のセルフチェック！

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯がグラグラする。
- 歯みがきのときに出血する。



## 無料 予防のために検診を ～歯周病検診のご案内～

市では、歯周病を早期に発見し、お口の健康の維持につなげるため、30歳～70歳の一定の節目年齢の人を対象に歯周病検診無料券を送付します。



この機会に、ぜひ歯周病検診を受診しましょう。

**対象者** 市内に住民登録があり、右表の生年月日に該当する人

**実施期間** 7月1日(土)～令和6年1月31日(水)

**実施場所** 市内実施歯科医院

※詳しくは、6月下旬に個人通知しました「歯周病検診無料券」をご覧ください。

対象年齢	生年月日
30歳	平成 5年4月2日～平成 6年4月1日
35歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
40歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
45歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
50歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
55歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
60歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日

## 無料 妊婦さんには“妊婦歯科健康診査”

**問合せ先** 子ども未来課母子保健グループ(あいあい ☎98-5003)

妊娠中は、ホルモンバランスの変化やつわりで歯磨きが難しくなるため、歯周病や虫歯にかかりやすくなります。妊婦さん自身と生まれてくる赤ちゃんの健康管理のために、妊婦歯科健康診査を受診しましょう。

**対象者** 受診時に市内に住民登録がある妊婦

**対象期間** 妊娠中

**実施場所** 市内実施歯科医院

※詳しくは、母子健康手帳交付時にお渡しした書類をご覧ください。



## お知らせワイド

# 健康な毎日は特定健診から！ 無料で受診できます

問合せ先 市民課国民健康保険グループ(☎84-5006)

生活習慣病は、自覚症状がなく進行することがほとんどです。自身のため、また家族のためにも、毎年忘れずに特定健康診査を受けましょう。仕事などで忙しい人も、現在通院中の人も、ぜひこの機会に受診してください。

### 対象者

- ▷ 亀山市国民健康保険の被保険者で、40歳以上75歳未満の人(昭和23年9月1日～昭和59年3月31日生まれの人)
- ▷ 受診時に、亀山市国民健康保険に継続して加入している人

実施期間 7月1日(土)～11月30日(木)

健診内容 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、尿検査、心電図、血液検査

※健康診査の詳しい内容や実施医療機関などは、受診券に同封の案内または健康づくりのてびきをご覧ください。

健康づくりのてびきは、市ホームページからご覧いただけます。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2018050100029/>



対象者には、  
6月下旬に  
受診券を  
発送しました。



## お知らせワイド

# 市民参画協働事業推進補助金 交付希望団体の募集と交付事業の紹介

### 令和6年度 補助金交付希望団体を募集します！

市では、市民が互いに、または市民と行政がそれぞれの持つ特性を生かしながら、住みよいまちにしていくことができる市民活動団体の育成を目的に、公益性のある活動を行っている市民活動団体に補助金を交付しています。

補助金対象年度 令和6年度

※補助金交付団体は選考により決定します。

応募期間 7月3日(月)～31日(月)

応募資格 次の要件をすべて満たす団体

- ▷ 市内に在住、在勤または在学する3人以上で構成された団体
- ▷ 活動拠点が市内にあり、市内で活動している団体
- ▷ 政治、宗教、営利を目的としない団体
- ▷ 市の補助金(市民参画協働事業推進補助金を除く)や社会福祉協議会の助成金を受けていない団体

### 交付限度額

#### 1. スタートアップ補助金

5万円を限度とした活動費の補助

※1団体につき1回限り応募できます。

※令和4年度以降に新たに結成された団体が対象です。ただし、過去に解散した団体が、同じ目的で再結成した場合は応募できません。

#### 2. ステップアップ補助金

活動費の50%に相当する額を限度として補助

※1団体につき最大3回まで応募できます。

応募方法 応募書類に必要事項を記入の上、まちづくり協働課市民協働グループ(〒519-0195 本丸町577)へ郵送または持参してください。  
※応募書類は市民協働センター「みらい」ホームページ(<http://www.shimin-kyodo.sakura.ne.jp/index.html>)からダウンロードできます。

### 令和5年度 補助金交付事業を紹介します！

昨年度に公募した「市民参画協働事業推進補助金」の交付事業を、次のとおり決定しました。

団体名	活動目的	補助金の種類
野草・薬草の会	亀山市民に食生活、食文化を伝え、亀山市の自然環境を守る。	スタートアップ補助金
地球を守ろう亀山	自然環境の仕組みを知ってもらい、どのようなやり方があるのかレクチャーしていくことで、できることから始めてもらいやすくなる。	スタートアップ補助金

問合せ先 まちづくり協働課市民協働グループ(☎84-5008)