

# 「日本赤十字社」の活動を ご存じですか？

毎年5月は赤十字の創始者  
アンリー・デュナンの誕生日  
(5月8日)にちなみ、「赤十字  
運動月間」としています。



「日本赤十字社」=「日赤」は世界191の国と地域に広がる赤十字・赤新月社のネットワークを生かして活動する赤十字組織のうちの一社であり、国内外における災害救護をはじめ、苦しむ人を救うために幅広い分野で活動しています。  
これらの活動は、皆さまにご協力いただいている活動資金によって支えられています。

## 活動資金の使い道(一例)

### 国内災害救護活動

- 令和6年能登半島地震
- 令和6年9月能登半島大雨災害

### 国際活動

- ウクライナ人道危機
- 中東人道危機

### ボランティアの育成

- 地域奉仕団
- 青年奉仕団

### 防災啓発活動

- 赤十字防災セミナー
- 救急法講習会

## 「赤十字奉仕団」のメンバーを募集しています！

赤十字奉仕団は、赤十字の博愛人道の精神に基づき活動しているボランティア団体です。  
ボランティア活動に興味のある方は、お問い合わせください。



赤十字奉仕団(上田地域)  
炊き出し訓練の様子

### 活動の一例

- 災害時の炊き出し
- 平時の炊き出し訓練、救急法講習会 など

☎ 福祉課 71・8081

☎ 丸子市民サービス課 42・1118

☎ 真田市民サービス課 72・2203

☎ 武石市民サービス課 85・2068

炎症物質が作られて、血液に乗って全身を巡ると、インスリンが利きにくくなるインスリン抵抗性を招きます。その結果、エネルギー源である糖が筋肉などに取り込まれにくくなり、利用されずに血糖値が高い状態が続きます。血糖値が高いと血管や免疫機能がダメージを受け、細菌に対する防御力が低下し、炎症も治りにくくなります。

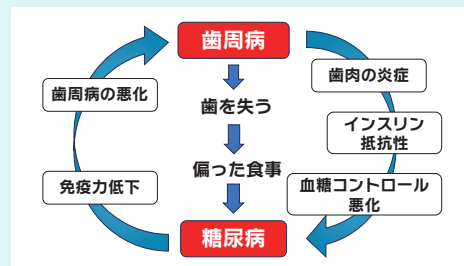
「歯周病が糖尿病を悪化させ、糖尿病が歯周病を進行させる」という悪循環に陥ってしまっています。歯周病の予防には、若いうちからの正しい歯磨き習慣と、定期的な歯科検診が大切です。「かかりつけ歯科医」を持ち、歯科医および歯科衛生士による専門的な指導を受けるよう心掛けましょう。

## 「糖尿病」と「歯周病」の 恐ろしい悪循環

歯周病は、かつて歯槽膿漏（しやくのうろう）と呼ばれていました。歯の汚れである歯垢(プラーク)細菌のかたまりによって、歯と歯を支える骨や周囲の組織との境目に炎症が起る病気です。何種類かの歯周病原菌という細菌感染に伴う慢性炎症で、複数の炎症物質が産生されることで、歯の周囲の組織が破壊され、歯の喪失につながります。これは永久歯を失う原因の1位となっています。歯を失うと、多様な食べ物をしっかりと噛むことができず、食事が偏り、健康を損なう原因にもなります。

## 今日からはじめる「健幸」対策

さらに、歯周病原菌自体も血液に入って全身を回り、炎症物質とともに動脈硬化による心臓病や脳血管障害、誤嚥性肺炎、慢性腎臓病、認知症など多くの全身疾患に関わっていることも明らかになってきました。お口のケアは、全身の健康を守るための第一歩です。



## 若い世代も要注意！歯周病

中年期以降の人の約半数は、歯周病にかかっているといわれています。さらに、歯肉出血・歯垢の付着などが見られる歯周病予備群を含めると、15〜34歳の若い世代でも50%以上を占めているとの報告もあります。

## お口の健康が、全身の病気を防ぐ

## 人生100年時代 健幸はお口の手入れから

その16



# 人生100年時代を先取りした けんこう 健幸シリーズ



☎ 地域医療政策室  
75・5463

よしざわ かなめ  
吉澤 要  
地域医療政策室  
医療政策アドバイザー  
(独)国立病院機構  
信州上田医療センター  
名誉院長



市ホームページ  
ID:82577

年に一度特定健診を受けましょう

# 国保の特定健診が始まります

- 期間 6月1日(月)～令和9年1月31日(日)
- 場所 ①個別健診…市内の健診実施医療機関  
②集団健診…ひとまちげんき・健康プラザうえだ など
- 内容 問診、身体計測、尿検査、血液検査、血圧測定、診察 など
- 対象 上田市国民健康保険加入者で、年度年齢40～74歳の方

● 料金 **無料** ← 通常1万円程度かかる健診を無料で受けることができます！

● 持ち物 受診券・問診票(6月上旬にピンク色の封筒で送付します)、  
保険資格の分かるもの(マイナ保険証、資格確認書 など)

- 申込 ①個別健診…市内の健診実施医療機関に直接予約  
②集団健診…申込フォームまたは電話で



申込フォーム

問 国保年金課 ☎75・6681

# 人間ドック・脳ドック補助制度をご利用ください

市では、市民の皆さんの健康保持や病気の早期発見のため、  
人間ドック・脳ドック検査費用の一部を補助しています。  
※同一年度内の補助は、人間ドック・脳ドックのどちらか一方のみとなります。

- 対象 上田市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者で、  
以下に該当する方

**人間ドック** 検査時に35歳以上の方

**脳ドック** 年度内(令和8年4月1日～令和9年3月31日)に35、40、45、50、55、60、65、70歳になる方

## ● 補助額

検査時加入健康保険	人間ドック		脳ドック
	日帰り	一泊二日	
上田市国民健康保険	13,000円	25,000円	13,000円
後期高齢者医療制度	13,000円	13,000円	

## ● 補助要件・申請手続き

市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

問 国保年金課(国民健康保険加入者) ☎75・6681  
健康推進課(後期高齢者医療制度加入者) ☎28・7124



ピーちゃん  
上田市健康チャレンジ  
ポイント制度  
 Mascotキャラクター



市ホームページ

ID: 102384