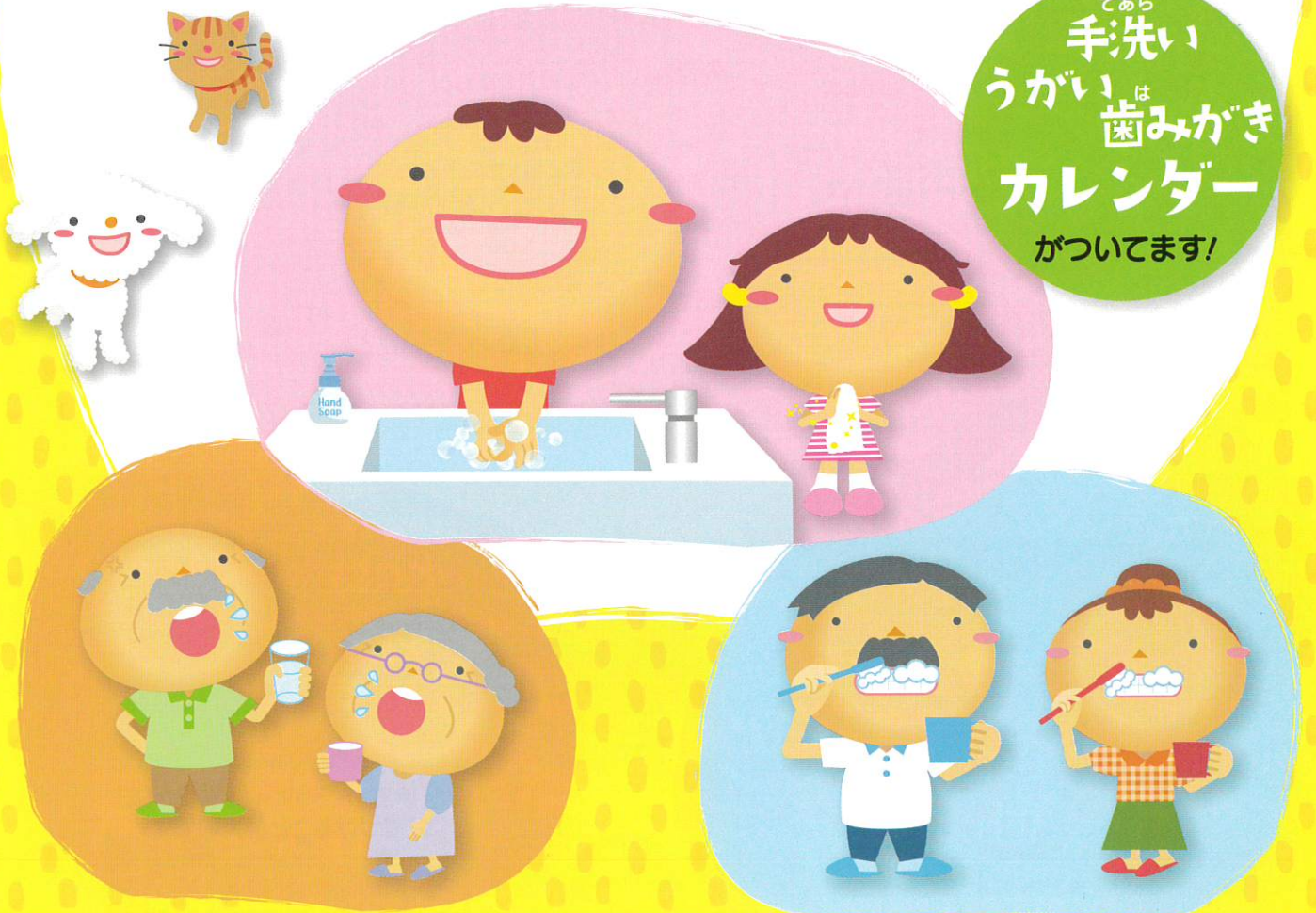


# 家族で取り組む かぜ&むし歯予防

つよい子になるぞ!! キャンペーン2022





# 子どもの「かぜ」と「歯と歯ぐき」の医療費

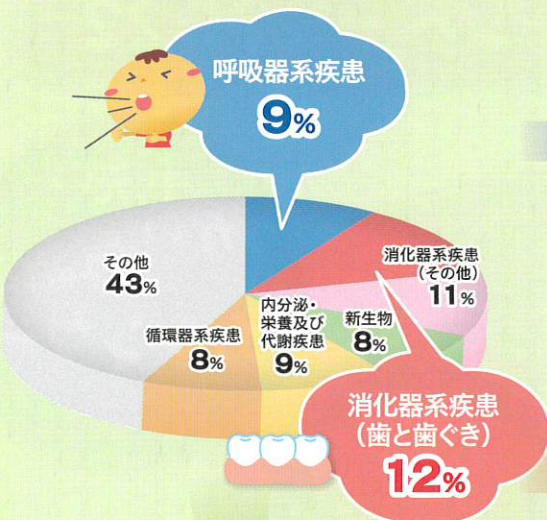


疾病別の医療費が最も高い呼吸器系疾患、いわゆる「かぜ」は、気温の下がる10月から増加が始まり3月にかけてピークを迎えます。なかでも10歳未満の子どもの医療費はなんと全体の約33%を占めます。子どもは免疫力が弱く、学校などの集団のなかで感染することも多いため大人よりも注意が必要です。また、子どもを持つ親の年代(30歳~49歳)の呼吸器系疾患も高く家庭内での感染リスクの高さがうかがえます。そこで、寒い冬でも「かぜ」をひかない元気なからだを作るため、子どもと一緒に家庭内で「かぜ」予防に取り組んでください。

また、『歯みがき』の習慣も一緒に身につけることで「むし歯」予防だけでなく、「歯周病」や将来の「生活習慣病」の予防にもつながります。

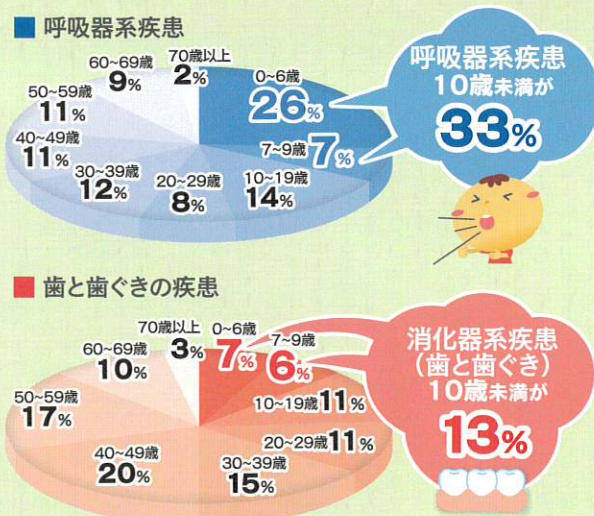
小さな子どものうちから身につけることで生活習慣の一部となります。家族みんなで楽しく取り組んで「かぜ」や「むし歯」のないつよい子を育てましょう。

グラフ1 疾病別の医療費の割合(全年齢)



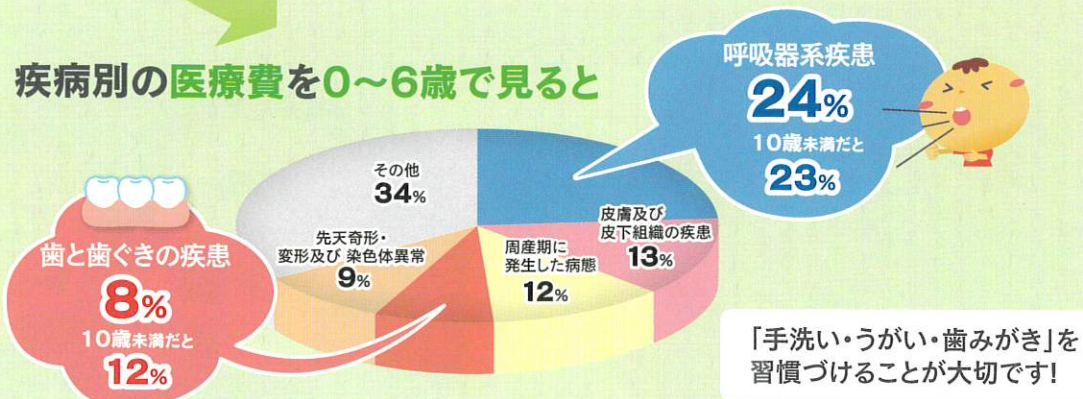
内訳

グラフ2 呼吸器系疾患・歯と歯ぐきの疾患年齢層別割合で見ると...



内訳

グラフ3 疾病別の医療費を0~6歳で見ると



※A健康保険組合 2020年度(2020年4月~2021年3月)医療費データより

# こんな生活していませんか?

夜更かし ゲーム 運動不足 暴飲暴食

生活習慣を見直して、  
病気に負けない体をつくろう!



## つよい子になるための7か条

① 「早寝・早起き・朝ごはん」で、  
規則正しい生活を!



まずは早起きをして朝日を浴び、生活リズムを作りましょう。夜は暗くして、寝る環境を整えましょう。

② 毎食「赤・緑・黄」をそろえ、  
バランス良く食べましょう!



**赤** 身体の中で、  
血や肉になる食品  
(肉・魚介類・卵・  
大豆製品)

**緑** 身体の調子を  
整える食品  
(野菜・果物・イモ類・  
海藻・きのこ)

**黄** エネルギー源に  
なる食品  
(米・パン・麺類など)

③ 免疫の70%を作っている、  
腸内細菌を増やしましょう!



腸内細菌の栄養源となる、野菜・穀類・豆類・果物・発酵食品(ヨーグルトや納豆など)をしっかり食べましょう。

④ 適度な除菌を心がけよう!



ウイルスを防ぐために除菌は必要ですが、免疫力をつけるためには適度な菌も必要です。

⑤ 毎日外遊びをして、  
しっかり身体を動かしましょう!



いくつ  
できてるかな?

病気に負けないつよい子になるためには、  
日ごろの生活習慣が大切。  
「7か条」を意識した生活習慣を  
家族みんなで心がけましょう。

⑥ 睡眠時間はたっぷり!



日中にしっかり身体を動かすと、寝つきが良くなり、睡眠も深くなります。

⑦ 毎日笑って、  
楽しく過ごしましょう!



ストレスは、免疫力を低下させ、「笑い」は免疫力をアップします。



# 子どものむし歯が増えている!?



新型コロナウイルスの流行により、むし歯が増えていると言われています。これは、おうち時間が増加したことにより甘いものを食べる機会が増えたり、定期的な歯科医院への受診が減ったことが影響していると考えられます。  
お子さんの仕上げみがきや、定期的に歯科健診を受診するなどお口の健康にこころがけましょう。



# 正しく歯みがきしよう!

歯みがきの基本

食後30分以内に、5分以上、鏡を見ながら1本ずつ歯みがきしましょう。



歯ブラシの選び方・持ち方

ヘッドが小さめで磨いて痛くない硬さの歯ブラシを選びましょう。鉛筆のように持つと余計な力がかかりません。



お子さまが自分でみがいた後は“仕上げみがき”をしてあげましょう!



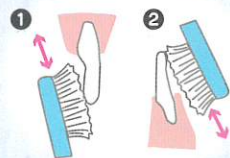
口の中が見やすく、安全で歯みがきしやすい姿勢で、ひざの上、または保護者が子どもの後ろに回り頭をお腹や脇で固定して歯みがきしてあげるのがおすすめです。

## 奥歯と前歯の外側



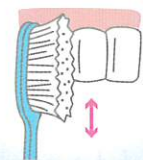
奥歯の内側・外側と前歯の外側は、毛先が歯と歯ぐきの間に当たるように斜めに持って小刻みに動かしましょう。

## 前歯の内側



上の前歯の内側は歯ブラシの先端部を当てるように①、下の前歯の内側は歯ブラシの柄に近い部分を当てるように②みがきます。

## 歯並びが悪いところ



歯並びが悪いところは歯ブラシを縦にして、飛び出している歯の側面に当たるようにみがきます。

## カレンダーシールの使い方

お子さんが手洗い・うがい、歯みがきできた日は別紙の好きなシールを貼ってください。

このキャンペーンは、手洗い・うがい、歯みがきを習慣化することを目的としています。あまり無理な目標は設定せず、お子さんが楽しく続けられるようにしましょう。



こ  
お子さんの  
おなまえ

# 10月カレンダー



もくひょう

じょうずにできたひ **ごう**

にち

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

よくできたね!

よくできたね!

# 10月カレンダー



もくひょう

じょうずにできたひ **ごう**

にち

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

がんばったね!

がんばったね!

歯みがきカレンダー



# 11月カレンダー

てあら  
手洗いうがい

もくひょう

じょうずにできたひ 

にち

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



# 11月カレンダー

は  
歯みがき

もくひょう

じょうずにできたひ 

にち

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



歯みがきの日

# 12月カレンダー

てあら  
手洗いうがい

もくひょう

じょうずにできたひ 

にち

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



# 12月カレンダー

は  
歯みがき

もくひょう

じょうずにできたひ 

にち

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



歯みがきの日



知っていますか？

# 子ども医療費の仕組み

子どもが病院にかかったとき、各市区町村の助成により、窓口へ支払う負担額は0円(無料)になることがほとんどです。これは、みなさんが窓口へ支払うはずの2割(3割)を各市区町村が助成を行い、**残りの8割(7割)は健康保険組合\*1がみなさんの保険料から負担しています。**

## 医療費の内訳

市区町村の助成

2割または3割

8割または7割

●「子ども医療費の自己負担額無料化」は、各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助割合などは市区町村によって異なります。

※1 協会けんぽ、国民健康保険等も同じ仕組みです。

健康保険組合\*1の負担  
||  
みなさんの保険料

子ども医療費の増加は、健康保険料増加の要因のひとつになっています。適切な受診をお願いいたします。

## かしこい病院のかかり方

診療時間外の受診は**高額**になります

医療費はいつも一緒ではありません。緊急性が低い場合は、診療時間内に受診しましょう。

大病院での受診は**定額負担**が必要です

紹介状無しで大病院※を外来受診した場合、救急等を除き診察料とは別に、医科の初診で7,000円(歯科は5,000円)以上の自己負担が必要となります。まずはかかりつけの医療機関を受診しましょう。

※特定機能病院及び200床以上の地域医療支援病院・紹介受診重点医療機関

## 診療所の医科初診料



※診療時間AM9:00~PM8:00の場合

※夜間・早朝加算はおおむねAM6:00~AM8:00、PM6:00~PM10:00の診療時間内



このお知らせは、子どもの医療費の仕組みを理解いただき、適正に医療機関へ受診いただくことをご案内するもので、受診を抑制することを目的としておりません。**緊急を要する場合や急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。**

## 病院に行く前に調べることができます!



こどもの救急  
(生後1か月~6歳対象)

夜間、休日などに病院に行くか悩んだときに、受診するかどうかの判断や対処の仕方を知ることができます。

内容はホームページでご確認ください。

<http://kodomo-qq.jp/>

こどもの救急

検索



ケータイ・スマートフォンからはコチラ



こども医療でんわ相談  
(#8000)

全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることで、休日・夜間の急な子どもの病気等の対応や医療機関へかかるべきかの判断を小児科医師や看護師等に相談できます。

※ご加入の健康保険組合等により、別途専用回線(24時間・年中無休の健康相談等)を設置している場合があります。

利用時間は都道府県により異なります。ホームページでご確認ください。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



ケータイ・スマートフォンからはコチラ



いざという時のために、一度確認しておきましょう

