

# 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2024



てあら  
手洗いうがい 歯みがき

カレンダー

がついてます!



# 子どもの「かぜ」と「歯と歯ぐき」の医療費

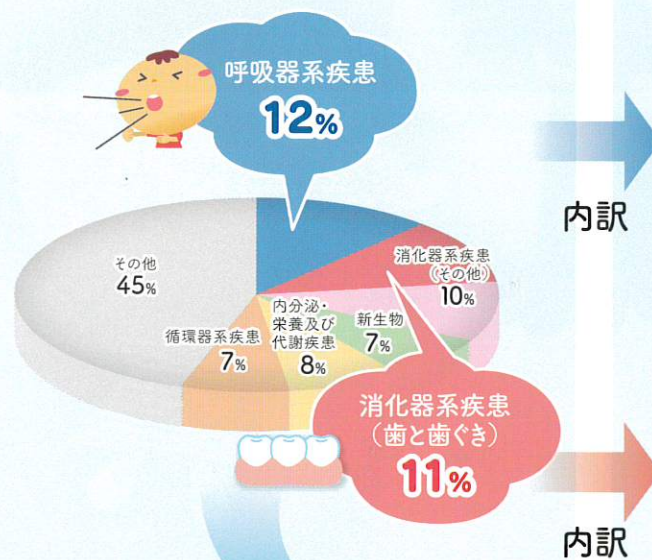
疾病別の医療費が最も高い呼吸器系疾患、いわゆる「かぜ」は、気温の下がる10月から増加が始まり3月にかけてピークを迎えます。なかでも10歳未満の子どもの医療費はなんと全体の約36%を占めます。子どもは免疫力が弱く、学校などの集団のなかで感染することも多いため大人よりも注意が必要です。また、子どもを持つ親の年代(30歳~49歳)の呼吸器系疾患も高く家庭内での感染リスクの高さがうかがえます。そこで、寒い冬でも「かぜ」をひかない元気なからだを作るため、子どもと一緒に家庭内で「かぜ」予防に取り組んでください。

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。

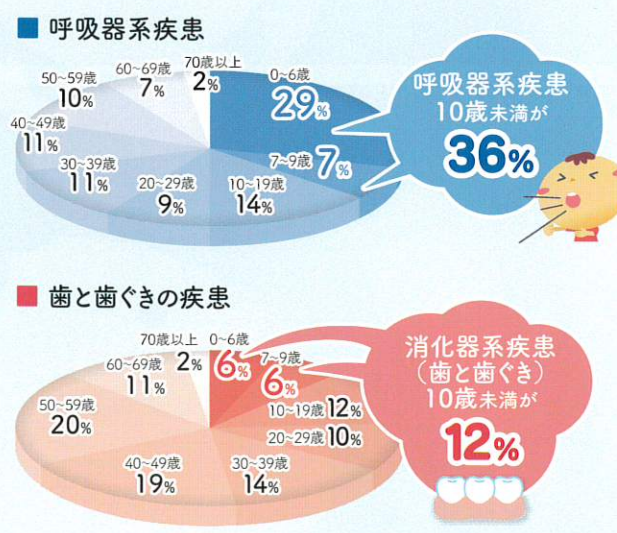
小さな子どものうちから身につけることで生活習慣の一部となります。家族みんなで楽しく取り組んで「かぜ」や「むし歯」のないつよい子を育てましょう。



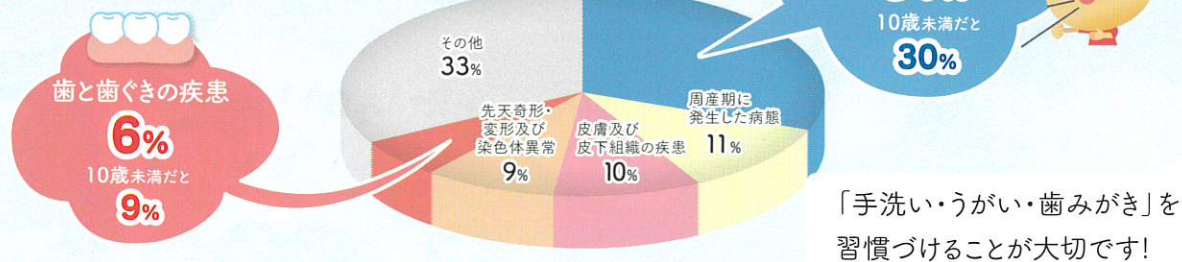
## 01 疾病別の医療費の割合(全年齢)



## 02 呼吸器系疾患・歯と歯ぐきの疾患年齢層別割合で見ると...



## 03 疾病別の医療費を0-6歳で見ると



※A健康保険組合 2022年度(2022年4月~2023年3月)医療費データより

# 外に出て遊ぼう!

かぜに負けないつよい子になるために、毎日外遊びをしてしっかり身体を動かしましょう!



# 外から帰ったら手を洗おう!!

間違った手の洗い方をしていると、こんなところにバイ菌が残りますよ!



## 手洗いは正しくやろう!

それぞれ5秒程度かけて洗いましょう!

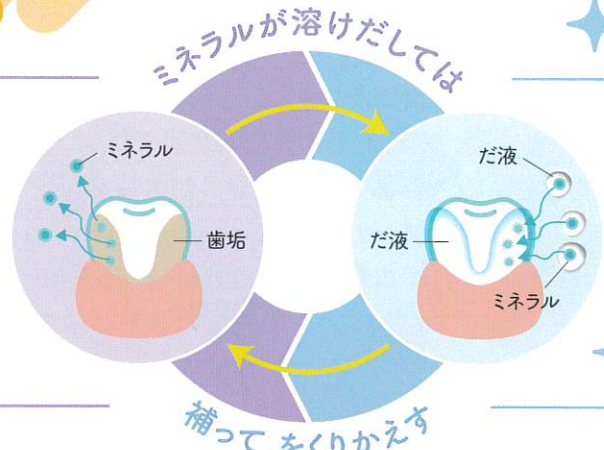




# どうして歯みがきが 必要なの？

家族でつよい子になるぞ!! キャンペーン2024  
取り組むかぜ&むし歯予防

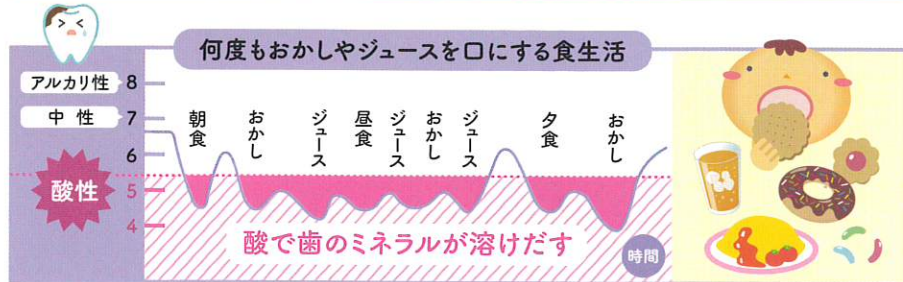
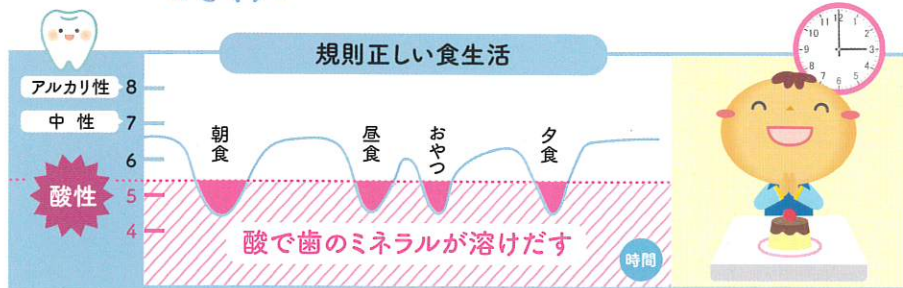
**食** べ物を食べると、そのたべかすなどをエサに、むし菌が増えます。そのむし菌が歯垢を作り、酸を出すことで、歯の表面のミネラルが溶け出します。



**だ** 液が、溶けだして  
しまったミネラルを  
歯に補って、健康的な状態に  
戻してくれます。

## ジュースを飲むと 歯が溶ける!?

こんな話を聞いたことがある人はいませんか?実はこの話、半分本当です。ジュース自体が歯を溶かすわけではありません。しかし、長時間だらだらと食べていたり、何度もおかしを食べたりジュースを飲んでいると**口の中が酸性になり、歯が溶けだす**時間が長くなります。歯が修復される時間が短くなると、それだけむし菌になりやすくなります。



子どもの歯は大人の歯よりもエナメル質が薄いので、さらにむし菌になりやすい!!

規則正しい食生活  
歯垢を残さないような

正しい歯みがきで  
むし菌のない歯を目指しましょう。



## 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。



家族でつよい子になるぞ!! キャンペーン2024  
取り組むかぜ&むし歯予防

お子さんのおなまえ

## 10月 手洗いうがい

もくひょう

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |

しょうずにできたひ  
ごほうびシールに  
たくさんできたら、  
ごほうびシールを  
はりましょう!

## 10月 歯みがき

もくひょう

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |

しょうずにできたひ  
ごほうびシールに  
たくさんできたら、  
ごほうびシールを  
はりましょう!

エナメル質



**11月**  
 てあ  
**手洗いうがい**

もくひょう

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 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 |

しょうずにできたひ  
 ごう  けい にち  
 たくさんできたら、  
 ごほうびシールを  
 はりましょう!

**11月**  
 は  
**歯みがき**

もくひょう

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 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 |

しょうずにできたひ  
 ごう  けい にち  
 たくさんできたら、  
 ごほうびシールを  
 はりましょう!

**12月**  
 てあ  
**手洗いうがい**

もくひょう

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |
| 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 |    |    |    |    |

しょうずにできたひ  
 ごう  けい にち  
 たくさんできたら、  
 ごほうびシールを  
 はりましょう!

**12月**  
 は  
**歯みがき**

もくひょう

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |
| 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 |    |    |    |    |

しょうずにできたひ  
 ごう  けい にち  
 たくさんできたら、  
 ごほうびシールを  
 はりましょう!



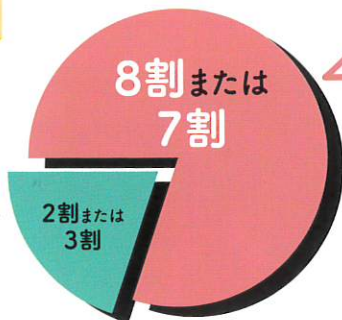
知っていますか？

# 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



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。

●「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。

“上手な医療のかかり方”  
をご存知ですか？

## 「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」を持つことでこんなメリットがあります。

- ✓ 日頃の健康状態を知ってもらえる
- ✓ 病気の予防や早期発見・早期治療につながる
- ✓ 症状に応じた専門の医師や医療機関を紹介してもらえる

## 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

## 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。

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。

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



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。



## 医療機関の受診は“マイナ保険証”をご利用ください

こんなメリットがあります

- データに基づくより良い医療が受けられる  
※過去に処方されたお薬や健診等の情報を共有情報提供に同意した場合
- 手続きなしで高額療養費の限度額を超える負担を免除

詳しくはこちら▶  
（厚生労働省）HPで  
ご確認ください



※2024年12月2日から  
現行の保険証は発行  
されなくなります