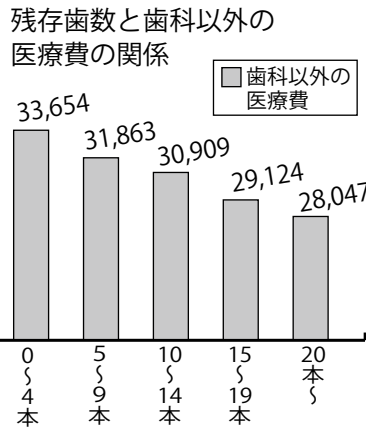


11月8日は「いい歯の日」

「歯の健康は全身の健康につながります！元気に年を重ねましょう」

残っている歯が多いと歯科以外の医療費が少なくなるって知っていましたか？平成17年度に東北大学大学院で50歳から100歳までの男女15,108人を対象に調査・研究した結果、表1にみられるように、自分の歯が20本以上残っている人は4本以下と比べ、医科の医療費が月額5,607円少ないことが分かっています。通院日数も少なく、特に、新生物・精神および認知症などの行動障害・呼吸器系・消化器系の疾患の医療費に差がみられます。

(表1)



(参照：医療費分析による保健医療の効率評価に関する実証研究)

また、他の機関の調査でも月平均約9,000円の差があると報告されています。健康で長生きするためには、自分の歯でよく咬んで食えることがとても大切です。

毎日の丁寧な歯磨き習慣と規則正しい食生活習慣が歯の健康維持につながり、80歳になっても20本の歯を残せるのです。「いい歯の日」を機会に自分の歯と身体の健康について考えてみましょう。

健康支援課母子保健係

☎0479(80)8384

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の方や家族を温かく見守る応援者（＝認知症サポーター）となるための講座です。

日時 11月25日(木) 午後1時半～3時

場所 成東文化会館のぎくプラザ 視聴覚室

講師 キャラバン・メイト(山武市地域包括支援センター職員)

定員 50人(先着順) テキスト無料

甲・問 高齢者福祉課地域包括支援センター

☎0479(80)8391

認知症高齢者等を抱える家族交流事業

千葉県の認知症高齢者は現在7万人(推計)、2015年には12万人になると見込まれています。この事業は認知症に対する地域住民の理解を深め、地域全体で認知症の方やその家族を支える環境づくりのひとつとして県で実施するものです。

日時 11月18日(木) 午後1時半～3時半

場所 松尾IT保健福祉センター 視聴覚室

概要

- ①内容 認知症の方を介護する介護者同士の交流
 - ②実施主体 社団法人認知症の人と家族の会 千葉県支部
 - ③募集人数 20人程度
- ※交流会は自分のことを話しながらお仲間のこと聞いていく場です。勉強会・講演会・体験談を聞く場ではありません。

甲・問 高齢者福祉課地域包括支援センター

☎0479(80)8391

介護予防講演会を開催します！

筋力トレーニングの一種で、高齢の方や運動初心者の人にも実践しやすいと評判の運動法「スロートレーニング」をご存知でしょうか？「スロトレ」の愛称で多くのテレビ番組にも取り上げられており、効果的な運動療法である事も判明されて、現在とても話題になっています。

日時 12月9日(木) 午後1時半～3時半

場所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

演題 「老化に負けない☆スロトレで健康な体をつくろう！」

講師 東京大学教授石井直方氏
※スロトレの提唱者で日本テレビ「世界一受けたい授業」などにも出演

参加費 無料

定員 360人(事前申込み不要。定員になり次第締め切らせていただきます)

問 健康支援課成人保健係

☎0479(80)8338

