

お知らせ



健康

6月4日から10日は

「歯と口の健康週間」です！

標語 「健康は 食から 歯から」

元気から」

「口腔（くわう）には、「食べる」「話す」「表情をつくる」といった大切な機能があります。口腔の機能を低下させないようにするためには**口腔ケア**が大事です。

【口腔ケアとは】

①口腔清掃

歯みがき、粘膜・舌の清掃、うがい、義歯の手入れ・歯科医院等で行う専門的な歯面清掃

②口腔機能訓練

舌・のど・顔等の体操・唾液腺マッサージ

【口腔ケアの効果】

①むし歯や歯周病などの予防

②口臭の予防

③味覚の改善

④唾液分泌の促進

⑤誤嚥性肺炎（口腔内細菌が食べ物や唾液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎）の予防

⑥会話や食事など口腔ケアをきっかけとした生活リズムの改善

健康支援課母子保健係

☎(80)1172

保健推進員の活動を紹介

保健推進員は、定期研修会を通して健康に関する知識を習得し、市と地域のパイプ役として活動している団体です。

主な活動内容

1. 伝達活動

＊研修会で学んだ調理実習・健康情報を地区の方に伝達

＊「おやこ食育教室」

小学生と保護者を対象の食育と調理実習

＊「よい食生活をすすめるための講習会」

乳製品を使ったメニューの紹介と調理実習

＊「生活習慣病予防教室」

生活習慣病の原因や予防方法の講話、予防食の実習を行う

＊「食育啓発活動」

19日の食育の日に合わせての啓発活動

＊「健康福祉まつり」

生活習慣病に関する食育教室や試食、推進員活動PRの展示

＊「ヘルシー講座」

健康づくりのための講習会

2. 保健衛生事業への協力

＊乳幼児健診で2回未受診の方への家庭訪問

＊乳幼児健診・健康教室などの保健センターで行う事業協力

● 家庭で役立つ「ヘルシー講座」のお知らせ ●

全6回コースです。みなさん楽しく参加しませんか。

日時・学習内容

7月4日(木) 午前9時半～正午

開講式・オリエンテーション

メタボ予防について

8月9日(金) 午前10時～午後3時

糖尿病予防について

調理実習（体脂肪計タニタの社員食堂のレシピ本より）

お口の健康について

9月12日(木) 午前10時～午後2時

介護予防講習会

調理実習（栄養満点！ヘルシーメニュー）

10月4日(金) 午前10時～午後1時

知っておこう！食品添加物

調理実習（秋野菜を使った旬メニュー）

10月23日(水) 午前10時～午後1時

こどもの食育ってなあに？

調理実習（かんたん手作りおやつ）

11月26日(火) 午前9時半～正午

健康運動指導士が教える家庭で出来る簡単体操

閉講式・修了証書授与

※内容は変更される場合もありますので、ご了承ください。

場 所 成東保健福祉センター（7～10月開催）

松尾IT保健福祉センター（11月開催）

募集人数 先着20人（市内在住で70歳未満（平成25年4月1日現在）の方）

参加費 500円

募集期間 6月3日～14日（受付は平日のみ）

講 師 保健師、栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士、保健推進員

申・問 健康支援課母子保健係 ☎(80)1172



国保ミニミニ話⑪

医療費の1/3は生活習慣病のために使われています

医療費は国民全体のレベルで見ると、年々増大しています。中でも生活習慣病に関係するものがその約3分の1を占めているそうです。

健診のいちばん大きな目的は、病気の発見よりも病気の予防にあります。がん、脳卒中をはじめとする生活習慣病は、自覚症状が無いまま進行していくものがほとんどです。しかし、健診を受ければ日頃の生活習慣の体への影響に気がつくことができます。

毎年、特定健診を受けると結果が送られてきますが、結果が基準値の範囲内だから大丈夫、そんなふうに思っていないませんか。

「異常なし」だからといって生活習慣に本当に問題はありますか。

過去の結果を見比べてみて変化はありませんか。年々異常に近付いている数値はありませんか。今はまだ基準値の範囲内でも、何か問題となることが見えてくるかもしれません。

今年も今月、国民健康保険から特定健診の日程等についてのお知らせをお送りしますので、必ず受診しましょう。

市では、生活習慣病予防のため、特定健康診査(下表)を実施します。対象の方へ6月中旬以降、個別に受診票をお送りしますので、健康管理のために、必ず受診しましょう。

今年度も集団健診に加え、個別健診を予定しています。集団健診で日程が合わない方は、ぜひご利用ください。

※集団健診では、胸部レントゲン検査、前立腺がん検診なども同時に実施します。詳細は、受診票に同封するご案内でお知らせします。

☎(80)1143

対象者	40歳以上の国民健康保険加入者 後期高齢者医療加入者
実施期間	集団健診 7月2日(火)から8月5日(月)までの24日間(うち日曜日3回) 個別健診 7月から平成26年3月まで
検診内容	問診、身体計測、医師診察、血圧測定、血液検査、尿検査、腎機能検査、貧血検査、血糖検査 ※ 医師の判断で、心電図、眼底検査を行うことがあります。

特定健康診査で健康管理を!



税

市・県民税の納税通知書を発送

市県民税の納税通知書を6月14日に発送します。

平成25年度(平成24年中の所得)の所得証明書・課税証明書は、6月14日から取得できます。窓口に来る方が、証明する本人と違う場合は委任状が必要です。

なお、まだ申告がお済でない方は、早めに申告をお願いします。

☎ 課税課市民税係

☎(80)1281



農業

農地の管理をお願いします

最近、荒廃している農地が増えています。農地を適正に管理しないと、周辺農地に迷惑をかけたり、病害虫が発生したり、不法投棄されたりすることがあります。また、不法投棄されたごみ等の撤去費用は、地主の負担になってしまいます。草刈り等をして農地の保全・管理に努めるようお願いいたします。

☎ 農業委員会事務局

☎(80)1241

家庭菜園でトマト・ミニトマトを栽培される皆様へお願い

山武地域では「トマト黄化葉巻病」というトマトの病気が発生し、問題となっています。

この病気は「タバコナジラミ」という体長1ミリほどの白い虫によって媒介される病気で、発病すると生長点付近の葉の黄化、葉が巻き込む症状がみられます。病気の蔓延を防ぐため、①発病株の抜取り、②タバコナジラミの防除に御協力をお願いします。

☎ 山武農業事務所

☎(54)00226