

## 掲載場所が変わりました

これまで健康いいね!でお知らせしていた毎月みんなでウォーキング、ストレッチ教室、乳幼児健康相談、健康相談、こころの健康相談、栄養相談の掲載場所が変わりました。

今月号からは最終ページ掲載の生活カレンダーで日程などを確認してください。

～ひだまり通信～

# 健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

### プレパパママ教室

要予約



**対象** 妊婦のかた ※託児があります。  
(ご家族、配偶者のかたも一緒に参加できます)

**とき** 7月4日(木) 午前10時～午後2時

**内容** ○講義  
・歯科衛生士による「妊娠中・出産後の歯の話とケア方法」  
・助産師による「妊娠・出産の話」  
・管理栄養士による「妊娠中の栄養の話」  
○おすすめランチの試食(昼食)  
○体験(希望者)  
・抱っこの仕方、オムツの替え方  
・沐浴実習  
・パパの妊婦模擬体験

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**持ち物** 母子健康手帳

**募集人員** 10人(先着順)

**申込期限** 6月21日(金)

### 栄養教室のご案内

要予約

#### ～食生活改善推進員養成講座～

| 日程表 |          |
|-----|----------|
| 1回目 | 7月 1日(月) |
| 2回目 | 7月10日(水) |
| 3回目 | 7月17日(水) |
| 4回目 | 7月22日(月) |
| 5回目 | 7月29日(月) |

**とき** おおむね午前9時30分～午後3時

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階

**内容** 子どもから高齢者まで各世代の栄養や食品衛生についての講義、調理実習、簡単な運動の実践など

**参加費** テキスト代として2,000円

**募集人員** 20人(先着順)

**申込期限** 6月24日(月)

## 歯周疾患検診のお知らせ

歯周病は歯を支える組織が細菌に感染し起こる病気です。歯周病は、初期には自覚症状がなく、症状を自覚したときは進行していることがあり、むし歯の次に歯を失う大きな原因のひとつです。

歯周疾患を早期に発見し、予防するために歯周疾患検診(節目検診)を受けましょう。

**対象** 市内に住所があり、自分の歯のある次の年齢のかた  
●40歳(昭和54年4月2日～昭和55年4月1生まれ)  
●50歳(昭和44年4月2日～昭和45年4月1生まれ)  
●60歳(昭和34年4月2日～昭和35年4月1生まれ)

#### 検診実施機関

| 歯科医院名  | 電話番号         | 検診実施期間                 |
|--------|--------------|------------------------|
| 木村歯科医院 | ☎ 25 2 5 8 8 | 6月1日(土)<br>} 11月30日(土) |
| 久保歯科医院 | ☎ 25 6 4 8 0 |                        |
| 高丘歯科医院 | ☎ 21 2 0 0 2 |                        |
| 寺本歯科医院 | ☎ 25 2 5 3 9 |                        |
| 西井歯科   | ☎ 25 4 5 0 0 |                        |

※検診は予約が必要です。受診を希望するかたは、直接医療機関に申し込んでください。

**検診料金** 無料(別途治療が必要な場合は自己負担)

**持ち物** 健康手帳、保険証

## 献血にご協力ください

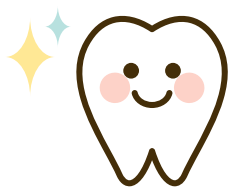
献血バスによる400ml献血を行います。みなさんのご協力をお待ちしています。

**とき** 6月24日(月) 午前9時30分～11時30分

**ところ** 市民文化会館

**【注意】** 献血カードをお持ちのかたは持参してください。

・服薬中のかたは薬剤名の分かるものを持参してください。



## 子どものむし歯予防について

生涯を通じて、自分の歯でおいしく食べる楽しみを味わうためには、子どものころから歯を健康に保つことが大切です。今回は、『子どものむし歯予防』について、お知らせします。



「乳歯は永久歯に生え変わるから、むし歯予防は必要ない」と考えているとしたら、それは大きな間違いです。乳歯は、①食べ物をかむ②永久歯が正しい位置に生える目印になる③あごの骨の発育を助け、顔の形を整える④発音を助けるといった大切な役割があります。

### 乳歯を守る生活習慣

**毎日の歯磨き** 子どもが自分で歯磨きをする習慣をつけるとともに、保護者が仕上げ磨きをしましょう。特に、寝る前の仕上げ磨きは大切です。個人差はありますが、小学校高学年くらいまでは必要です。

**定期的な歯科検診** むし歯が無いか、歯磨きの仕方や食事指導など、子どもの歯の状態にあったアドバイスを受けることができます。

**フッ素の利用** フッ素(フッ化物)には、むし歯になりにくい歯質をつくり、むし歯の進行を抑える効果があります。フッ素塗布やフッ素入り歯磨き剤の使用が効果的です。

### おやつのあたえ方に注意!

子どもにとって、おやつ(間食)は、1日3回の食事では摂りきれない栄養素を補う目的があり、必要なものです。しかし、おやつをダラダラ食べていたり、ジュースや乳酸菌飲料、イオン飲料を頻回に飲んだりしていると、むし歯になる危険性が高まります。

おすすめのおやつは、おにぎりやパン、さつまいもなどのイモ類、季節の果物やヨーグルトです。

カルシウムたっぷりの小魚やかみごたえのあるものも良いでしょう。糖分が多く、歯にくっつきやすい、あめ、ガム、チョコレートはできるだけ控えましょう。

子どものむし歯予防は、家族やまわりの大人の協力が必要です。大切な乳歯を守り、丈夫な永久歯をつくっていくため、みんなで取り組んでいきましょう!



## タバコの害を知ろう!

5月31日～6月6日は禁煙週間です

この機会に  
タバコの害について  
考えてみませんか。

**タバコの害** タバコの煙には多くの有害物質が含まれており、依存性の強いニコチン、タール、一酸化炭素などがあります。他にもさまざまな発がん性物質が含まれており、肺がんなどのがんを引き起こすほか、喫煙者はもちろん、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙によって、非喫煙者にも同様な健康の害が生じます。

**若い人への影響** 特に若い人が喫煙すると次のような影響が出るといわれています。

- ・ 集中力、運動能力が低下する
- ・ 不妊症、低体重児出生、早産になりやすい
- ・ 長年吸い続けることで健康への害が出やすい
- ・ シワやシミが増えるなど老化がすすむ
- ・ 依存性が強く出やすい
- ・ 歯周疾患になりやすい

など...



「カッコいいから」と安易に始めた喫煙が、将来自身の体をむしばみ、周りの人の健康を害する原因になることがあります。

**受動喫煙防止対策** 2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、受動喫煙防止対策として多くの人が利用するすべての施設において、原則屋内禁煙となります。タバコの煙に健康を害されない未来を創るため、みんなで取り組んでいきましょう。