第38回福祉と健康の集い

健康と福祉の意識を高める

保健委員の案内で健康チェックに参加する来場者

10月23日と24日の両日、保健センターで第38回福祉と健康の集いが開催されました。

会場では来場者に先着で減塩醤油をプレゼントしたほか、血管年齢や骨密度などの健康チェックや介護福祉用具の展示などが行われました。各コーナーでは、職員のほか保健委員や食生活改善推進員の皆さんが、健康づくりや介護予防などを分かりやすく説明していました。訪れた古川由美さん（浦子内）は「いろいろな人たちと話ができて良かった。健康のためできるだけ歩くようにしたい」とスタッフとの会話や体験を楽しんでいました。

来場者はさまざまな企画を通じて、健康と福祉について意識を高めたようでした。

赤い羽募金で参加するおもちゃすくい

虐待防止のシンボル「オレンジリボン」をツリーに飾る親子

足腰を鍛えるペダル式の健康器具を体験する来場者

来場者に減塩醤油を紹介する食生活改善推進員

11月8日は「いい歯の日」

生涯自分の歯で食事を楽しむために

つよい歯大賞に2人
歯の健康の秘訣とは

80歳で自分の歯を20本維持している方を表彰する「つよい歯大賞」に下道昭男さん（車門）と浅見好延さん（垂柳）が輝き、10月23日、福祉と健康の集いの会場で鈴木重男町長から表彰状が贈られました。

下道さんは「夜は糸ようじを使って念入りに歯をみがき、痛くなる前に早めに歯医者に行くようにしている」、浅見さんは「若い頃、職場の先輩に歯を大切にするよう強く助言され、以来朝晩の歯みがきは癖のようなもの」とそれぞれ歯の健康の秘訣を語っていました。

つよい歯大賞を受賞した下道昭男さん（中央右）と浅見好延さん（中央左）

8020を目指し
歯の健康づくりを

県では、11月8日を「いい歯の日」と定めています。からだの健康は、まずお口から！健口→健康→健幸づくりを目指しましょう。

■食事を楽しむために

皆さんは全部の歯を使い、よくかんで食べているでしょうか。少なくとも20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をそしゃくでき、おいしく食べられると言われています。

■歯を失う原因は？

成人が歯を失う原因の第1位は歯周病で、第2位はむし歯です。

むし歯や歯周病の直接の原因は、歯の表面に付く白いネバネバした歯垢（プラーク）です。歯垢はむし歯菌や歯周病菌などの細菌の塊で、歯垢1㍉グラムには千億個もの細菌がいると言われています。

■生涯自分の歯で食事を楽しむために

次のことを心がけ、生涯自分の歯で食事を楽しみましょう。

①乳幼児の仕上げみがきを習慣に
②食後の歯みがきの習慣を
③デンタルフロス、歯間ブラシの活用を習慣に
④定期的に歯科健診や歯のクリーニングを受けましょう
⑤バランスの良い食事をよくかんで食べましょう。目標は1口30回かむことです
⑥甘いおやつや飲み物は適量を決まった時間に食べましょう
⑦フッ化物によるむし歯予防法を利用しましょう

同じ立場の人と想いを分かちあおう

統合失調症の家族交流会

統合失調症を治療されている方のご家族を対象に交流会を開催します。治療のことや本人との関わり方など、皆さんで話し合ってみませんか？

問健康福祉課☎66-2111内線154

▶日　時　11月22(月)午前10時～ 12時
▶場　所　保健センター１階集会室
▶対象者　統合失調症の方のご家族
▶内容
①統合失調症の障がいを取り巻く状況について
②家族の接し方について
③家族同士による交流会
※講師は統合失調症の家族を持つNPO法人岩手県精神保健福祉連合会の皆さんです。