

知る 健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

11月8日は「いい歯の日」♪

こんにちは、市の歯科衛生士の大池です。食欲の秋がやってきましたが、皆さん食事はおいしく、楽しく食べていますか？歯や口は健康でしょうか？



今回は、本市の子どもたちの歯・口の健康状況や、取り組みを紹介します。

安曇野の子どもはむし歯が少ない？

永久歯のむし歯の指標となる中学校1年生のむし歯の本数を見てみると、本市は0.8本。これは県や国の平均よりも少ない値です。(県平均1.0本、国平均1.2本(平成23年))

むし歯予防のために…

市ではむし歯予防の取り組みのひとつとして、ほとんどの保育園、幼稚園、小中学校でフッ化物洗口を行っています。

フッ化物洗口は、フッ化物の入った水でブクブクうがいをする事で、歯の質を強くし、むし歯を予防しようという取り組みです。給食の後や休み時間に行っています。



穂高北小学校のフッ化物洗口のようす

大人の口はどうでしょう…

市の検診を見ると、なんと約7割の人が歯周病(歯槽膿漏)です。

生涯健口(健康な口)でいるためには、子どものころからのむし歯予防はもちろん、大人の歯周病予防も重要課題です。日ごろから丁寧な歯磨きを心掛け、定期的に歯科検診を受けることが大切です。市でも歯科検診を行っているため、ご利用ください。

子どもも大人も健口で♪

いい歯・いい口・ニコニコ笑顔で、食事を楽しんでくださいね。



「いい歯の日」イベント

市歯科医師会では、いい歯の日のイベントを行います。

無料歯科健診

- 日時 11月9日(土) 午後2時～4時30分
- 場所 豊科保健センター
- 内容
 - ▷歯科健診・歯科相談
 - ▷歯みがき指導・フッ化物塗布
 - ▷入れ歯のネーム入れ(要予約)
- 問い合わせ アルプス歯科クリニック
TEL77・8901 FAX77・8902

無料訪問歯科健診

- 対象 在宅療養中で、自力での通院ができない人
- 申し込み 電話かファクスで問い合わせ先にお申し込みください。訪問は申し込み順です。健診結果によって、治療・口腔ケアなどが必要な場合は後日対応します。事前のアンケート、訪問時間など詳細については相談します。
- 申し込み・問い合わせ 高橋喜博歯科医院
TEL FAX73・3771



特定疾患患者の見舞金支給

特定疾患患者の皆さんに見舞金が支給されますので、次のとおり申請の手続きを行ってください。

- 支給条件 11月1日現在、市に引き続き6カ月以上住所を有する人で、県から次の受給者証・受診券のいずれかの交付を受けていること。
 - ▷特定疾患医療受給者証
 - ▷ウイルス肝炎医療費受給者証
 - ▷小児慢性特定疾患医療受診券
- 申請者 支給条件に該当する本人またはその看顧者
- 見舞金の額 1万2,000円
- 申請方法 最寄りの各総合支所市民福祉課または社会福祉課まで次のものを必ず持参し申請してください。
 - ▷各受給者証、受診券
 - ▷振り込みを希望する通帳
 - ▷印鑑
- 受付期間 11月5日(火)～29日(金)
※土日・祝日の受け付けはできません。
- 各総合支所市民福祉課
または社会福祉課障害福祉担当
(TEL81・0724 FAX81・0703)

高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者を対象にしたインフルエンザ予防接種を行います。

- 期間 12月31日まで
※やむを得ずこの期間内に接種できない場合は、平成26年1月31日まで接種できます。
- 対象 市内に住所を有し、次のいずれかに当てはまる人のうち、インフルエンザワクチンの接種を希望する人
 - ▷65歳以上の
 - ▷60～64歳で心臓・腎臓または呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある人(身体障害者手帳1級・2級相当)
- 接種方法 対象となる皆さんに「接種券」を郵送しましたので、案内に従って医療機関で接種してください。
- 費用 1,000円(医療機関でお支払いください)
- 問 健康推進課健康推進係
(TEL81・0726 FAX81・0703)



介護者の心と体のセルフケア

東洋医学の専門家、鍼灸師が介護者の日ごろの介護疲れを自分でケアする方法を紹介します。

- 日時 11月26日(火)
午後1時30分～3時30分
- 場所 穂高健康支援センター
- 講師 白井智治さん(鍼灸師)
- 定員 50人(先着順)
- 申し込み 10月28日(月)午前8時30分から電話で受け付けます。
- 問 高齢者介護課高齢者福祉係
(TEL81・0731 FAX81・0703)



食 食べる 食改の地区伝達講習会

食生活改善推進協議会では、地区で伝達料理教室を開催しています。



ただ焼いただけの野菜も、ヨーグルトディップにより、濃厚な味のうまみに変化します。5色の野菜でバランスよく栄養を取ることが出来ます。



岩原地域の参加者の皆さん

材料(4人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| 長いも……………120g | [ヨーグルトディップ] |
| なす……………2本(160g) | プレーンヨーグルト ……150g |
| ピーマン…………2コ(60g) | 白すりごま……………大さじ1 |
| 赤ピーマン…………2コ(60g) | ④ 味噌……………大さじ1 |
| しいたけ……………4枚 | 砂糖……………大さじ1/2 |

作り方

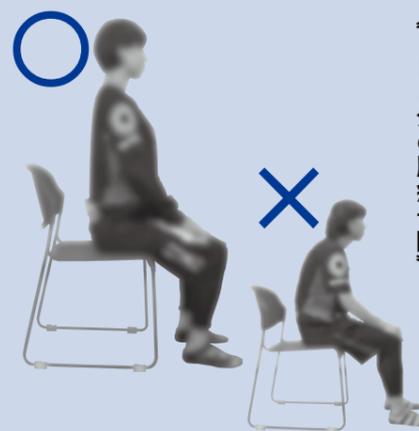
- ①: 長いもはよく洗い皮をむき半月切り、なすはへたを取り1.5cmの厚さの輪切り、ピーマンを縦半分に切り種を取り、さらに縦半分に切り、しいたけの石づきを取り半分に切る。
 - ②: ①をグリル網の上のせ、中火でこんがり焼く。(フライパンや、オーブンで焼いても良い。)
 - ③: プレーンヨーグルトは水気をよく切り、④を混ぜ合わせ器に盛り付ける。
 - ④: ②の野菜を器に盛り付け③を添える。
- ※地区伝達講習会に参加を希望する場合は、市ホームページをご覧ください。また市食改では、随時会員を募集しています。

動 かくす

健康運動指導士
横山みゆきの
ちよこつと運動で
イキイキ生活 第7回



姿勢は意識しないと悪くなってしまうものです。姿勢の悪さが慢性化する原因にもなります。「良い姿勢」を意識して生活することは腰痛予防に大変有効です。テレビを見ながら1日5分試してみてください。



《良い姿勢の作り方》
▽背もたれに寄り掛からないように、背筋を伸ばして、イスに浅く腰掛ける。
▽おへそを背中に押し付けるようなイメージで、下腹部をへこませる。
▽脚の幅は膝と膝の間に、握りこぶし1つ分くらい開く。
※姿勢を意識しすぎて、腰を反らさないように注意しましょう。

詳しくは、健康推進課(TEL81・0726 FAX81・0703)までお問い合わせください。