

歯のだべり場 in 山本

日時 11月21日(水) 午後1時30分～
場所 山本町保健センター 2階集団指導室

当日、直接会場にお越しください。
 事前の検査を受けていなくても参加できます。
 今後は、12月財田町、1月仁尾町、2月三野町、3月詫間町
 で実施する予定です。

事前に歯周病の検査を下記の日程で実施します。

歯周病検査

唾液で歯周病の検査をします。
 ガムを3分程度かんで、少し唾液を採取します。

日時 11月14日(水) 午前9時～
 (予約制・検査は10分程度)

場所 山本町保健センター

検査料 無料

予約先 保健課 62-1122

結果 「歯のだべり場」でお渡しします。



楽しい!! 歯磨き教室

日時 11月13日(火) 午前10時～
場所 三野町保健センター 和室
対象者 市内に住む1～3歳のお子さんと保護者
準備物 使用しているハブラシ・コップ
 保護者はエプロン・ティッシュ
参加費 無料
申し込み 不要



直接会場にお越しください。
 託児等はありませんのでご了承ください。

入れ歯友の会 仁尾町

日時 11月7日(水) 午前10時～
 (受付:午前9時50分～10時)
場所 仁尾支所 2階会議室まつ
参加費 無料
申し込み 不要

今後は、12月三野町、1月詫間町で実施する予定です。

高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

今年度も下記のとおり実施しますので、希望される人は接種してください。

対象者

65歳以上の人(昭和17年11月30日以前に生まれた人)
 60歳～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器に重い障害のある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重い障害のある人(身体障害者手帳1級から2級相当の人)

に該当される人で、インフルエンザ予防接種を希望される人は事前に保健課または各支所市民サービス課で手続きをしてください。予診票を発行します。(手続きの際には、身体障害者手帳が必要です)

実施期間

11月1日(木)～12月31日(月)まで

接種料金

1,000円(医療機関窓口でお支払いください)
 生活保護世帯の人は無料になりますので、事前に保健課または各支所市民サービス課で手続きをしてください。(被保護者証明書・印鑑が必要です)

なぜ怖い? 糖尿病!

現在、40歳以上の10人に1人は糖尿病と言われ、その数は年々増加しています。糖尿病は、血糖が高くなる病気です。初めのうちは痛みなどの自覚症状がないため、気がつかず、治療や相談を受けない人がたくさんいますが、長い間放置しておくと、深刻な合併症を引き起こします。

糖尿病がすすむとこんなに危険!

三大合併症として、神経障害・腎臓障害・網膜症があります。また、やや高めの血糖値に高血圧、高脂血症、喫煙、肥満が加わると、さらに心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患のリスクが高まります。

糖尿病予防の三本柱

- ・食生活の改善
 食べ過ぎに注意して、甘いものや油を使った料理を控え、バランスのよい食事をするのが大切です。
- ・体重のコントロール
 適正体重(身長m×身長m×22)を維持しましょう。
- ・運動習慣を身につけましょう
 運動をするとインスリンの効果が強まります。無理なく続けるのが大切です。

