

●●● 8月の健康カレンダー

母子保健 ～すくすく子育て～

◆1歳6ヶ月児健康診査◆

1歳6ヶ月児の身体計測、小児科健診、歯科検診、育児・栄養相談を行います

実施日	受付時間	場所	対象児
6日(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	19年12月～20年1月生まれ

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆健康教室◆

生活習慣病予防、健康づくり、介護予防・転倒予防のための教室です

教室名	実施日	実施時間	場所
い喜い喜教室	5日(水) 19日(水)	午前10時～11時30分	町民会館ホール
はつらつ運動教室			六日市自治会館
いきがいチェアピクス	12日(水) 26日(水)	午後1時15分～2時45分	大瀬自治センター
運動教室	6日(木)	午前10時～11時	小田保健センター

◆健康相談◆

保健師が生活習慣病予防などについての相談に応じます

実施日	受付時間	場所	対象者
3日(月)	午後1時30分～2時30分	参川福祉館	一般
27日(木)	午前9時～10時	うちこ福祉館	

◆育児相談◆

赤ちゃんの発育、生活、離乳食、育児の相談に応じます

実施日	受付時間	場所	対象児
7日(金)	午前9時30分～10時30分	内子保健センター	乳幼児
10日(月)		小田保健センター	
12日(水)		五十崎保健センター	

◆子宮がん健診◆

実施日	受付時間	場所	対象者・料金
4日(火)	午後1時～2時	小田保健センター	20歳以上 1,000円
5日(水)			70歳以上 無料

子宮がん医療機関健診を8～9月に行います。料金は1,200円（昭和14年以前生まれは無料）です。新たに健診を希望する人は、保健センターまで申し込みください。

◆胃がん・大腸がん健診◆

実施日	受付時間	場所	対象者・料金
31日(月)	午前8時30分～9時30分	参川地区体育館	40歳以上 胃がん1,200円 大腸がん500円 70歳以上 無料

◆健診結果報告会◆

健診の結果を説明し、今後の生活習慣について一緒に考えます

実施日	実施時間	場所	対象者
3日(月)	午前9時30分～10時30分	池田自治会館	特定健診受診者
	午後1時30分～2時30分	村前自治会館	
5日(水)	午後1時30分～2時30分	程内自治会館	
7日(金)	午後1時30分～2時30分	大瀬自治センター	
	午前9時30分～11時	内子保健センター	
24日(月)	午後1時30分～3時	内子保健センター	
	午後1時30分～3時	うちこ福祉館	
25日(火)	午後1時30分～3時	うちこ福祉館	
	午前9時30分～10時30分	参川地区体育館	
28日(金)	午後1時30分～2時30分	立石自治会館	

●●● 歯周病を予防しよう！

毎日こまめな手入れを心がけて  
歯を丈夫に保ちましょう

歯周病とは歯周病菌が起す感染症です。糖尿病や高血圧症とともに生活習慣病の1つに位置付けられています。しかし、初期段階では自覚症状がなく、強い痛みなどの自覚症状が出たときには手遅れになっていることも多いのです。進行すれば、歯を抜かなければならなくなることもあります。

●歯周病の主な原因

- ①プラーク(歯垢) ②喫煙 ③糖尿病 ④ストレス

●歯周病の主な症状

- ①歯茎(歯ぐき)が赤くはれる
- ②歯がグラグラする
- ③しみる
- ④血や膿が出やすくなる
- ⑤口臭がする

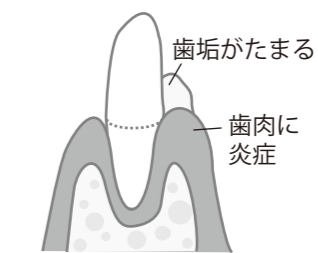
最近では、歯周病と全身の健康状態の関連が指摘されています。例えば、歯周病の人は肺炎になりやすいことや、糖尿病の人は歯周病になりやすく治りにくいことなどが分かっています。

予防のためには、食後の丁寧な歯磨きはもちろん、フロスや歯間ブラシの利用、固いものを噛むことなどを心掛けましょう。そして日ごろから、かかりつけの歯科医院で定期的な健診やブラッシング指導を受けてください。

やっぱり、生涯自分の歯でおいしくごはんを食べられるようにしたいですね。

歯周病の進行

①



歯茎に歯垢がたまり、炎症を起こす

②



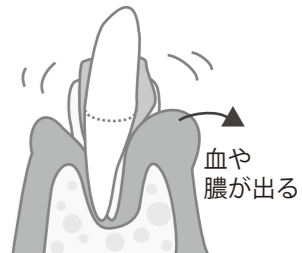
歯垢が石灰化して歯石になりすき間ができる

③




歯槽骨の破壊  
歯が揺れる

④



血や膿が出る  
血や膿が出て、最終的には歯が抜けてしまう

**作った人**




**大原キシカさん**  
=内子1=

ニラもニンニクもたっぷり。夏ハテ予防になり、子どもも喜びます。

◎ひとロメモ

- ① 白菜をさつとお湯に通して細かく切る。
- ② ニンニクをすりおろし、ニラを細かく切る。
- ③ 材料全部を加えて練り混ぜ皮に包む。
- ④ フライパンに油を引いて焼く。

**季節の料理**  
わが家の味



**ギョーザ**

●材料(作りやすい分量)  
白菜500g、牛豚合いびき200g、ニラ30g、んにく2片、ごま油大2、しょう油大3、こしょう適量

毎月19日は食育の日です。家族そろって1日1回は食卓を囲みましょう。