

11月8日は

いい歯の日

健康づくり課 ☎(50)1235

むし歯・歯周病予防ポイント

■就寝前の歯みがき
むし歯も歯周病も歯垢をためないことが予防の第一歩！

そのためには、毎食後の歯みがきが欠かせません。就寝中は唾液の量が減り細菌の活動が活発になるため、寝る前は特に丁寧に磨きましょう。

規則正しい食生活

食生活も歯の健康に大きく関わります。

歯・口の健康啓発標語
千葉県歯科医師会長賞 受賞



小見川東小学校2年 菅谷 絢信くん
「歯を磨こう
ピカピカ元気に ワッ歯ッ歯」

ぼくの学校では、給食のあと皆で歯磨きをします。磨き終わってピカピカな歯で、皆が笑顔いっぱいなところを標語にしました。こんなにすてきな賞がとれてとてもうれしいです。

歯は食事をした瞬間から溶け始めるため、一日に何回もジュースを飲み、間食をする、その都度むし歯になるリスクを多く抱えることになり、特におやつを食べる機会が多い小さな子どもの乳歯は、一度むし歯になると永久歯よりも早く進行します。欲しがるままにおやつを与えてしまわないよう、家族がきちんと管理しましょう。

成人歯科検診を実施中

市では、12月まで節目年齢（平成27年4月1日時点で40・50・60・70歳）の人を対象に成人歯科検診（無料）を実施しています。対象の人は、ぜひ申し込みください。

定期検診

歯の治療には時間や費用がたくさんかかります。また、タバコやコーヒーによる着色、むし歯や歯周病の原因となる歯垢や歯石を自身のケアだけで落とし切るのには難しいです。かかりつけの歯科医院をつくり、定期的にクリーニングに通えば、自分の歯の状態を知ることができ、むし歯・歯周病予防につながります。

ジェネリック医薬品の利用と普及にご協力をお願いします

問市民課 ☎(50)1228

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎてからつくられた、新薬と同じ有効成分・効果をもつ医療用医薬品です。一般的に開発費用が少ない分安価です。ジェネリック医薬品が普及していくと医療費の削減につながり、自己負担額も軽減する場合があります。

国民健康保険加入者で、ジェネリック医薬品に変更した場合、薬の負担額がどのくらい軽減できるかを試算したお知らせを、軽減額の大きい人に送ります。ジェネリック医薬品への変更を希望する場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。また、診察券や保険証に「ジェネリック医薬品希望シール」を添付する方法もあります。シールを希望する人は、市役所1階市民課4番窓口または各支所に問い合わせください。

自分のからだの上手なつきあい方⑦

糖尿病が進行すると重篤な合併症が出現します！

問市民課 ☎(50)1228

糖尿病は、インスリン作用不足によって細胞に糖が正常に取り込めなくなり、血液中の糖「血糖」が高くなってしまふ疾患です。遺伝因子と、過食・運動不足・肥満・ストレスなど環境因子に加え、加齢により発症します。

初期はほとんど無症状ですが、適切な管理をせず放置すると抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。また三大合併症の網膜症・腎症・神経障害により、失明・人工透析・足切断、虚血性心疾患・脳梗塞などの重大な障害を残すリスクも高まります。

既に、中等度以上の高血糖が持続している人には、口が渇く、疲れやすいといった症状が現れます。生活の質を低下させないよう、早期に発見し生活習慣を見直しましょう。

認知症講演会の開催

相談会のお知らせ

認知症講演会終了後、医療・介護の専門職による相談会を開催します。認知症サポート医、在宅医療連携コーディネーター、地域包括支援センター職員が相談を受けます。

■時間 15時30分～16時30分

※こちらは申し込みが必要

■申込

11月10日(火)～20日(金)
高齢者福祉課に電話または来所

問高齢者福祉課 ☎(50)1208



家族や知人、自分が認知症かもしれない…。そんな不安を感じている人や認知症について関心のある人はぜひ、ご参加ください。

【講師】 社会福祉法人慶美会
介護教育指導室
室長 村越洋子氏

■日時 11月29日(日) 13時30分～15時

■場所 佐原文化会館

■内容 「認知症になっても私は私～住み慣れた地域で安心して暮らすために～」

※入場無料（申し込み不要）

「広告付避難場所等電柱看板に関する協定」の締結

問総務課 ☎(50)1201

電柱看板に関すること
東電タウンプランニング(株)
千葉総支社 ☎0120(78)5059

市と東電タウンプランニング株式会社は9月8日、東京電力所有電柱の巻き看板広告に市の避難場所などの案内表示を掲載する協定を締結しました。この協定により、市は費用負担をせずに案内表示を増やすことができるようになります。

なお、この協定による看板は、広告主の協力により広告面の一部を避難場所などの案内表示に充てるものとなり、広告主は看板製作料や月額料の広告料が通常料金よりも割安になります。

〈広告〉

立木伐採請負います
地産地消、CO₂削減、循環型経済形成のため
香取市産木材香取すぎを使いましょう
香取市木材協同組合
香取市木材協同組合 検索
☎50-5700

〈広告〉

水郷カラオケ歌謡祭
会場／小見川市民センター 入場無料
「いぶき館ホール」
日時／11月22日(日)
開演／11時30分～17時
賛助出演 大河流園弥社中
問い合わせ ☎83-2358 倉田

〈広告〉

初任者研修(旧ヘルパー2級)
感動的という評判の当法人の研修。ぜひ参加ください。
日程：11月21日(出)～2月14日(日)
講義や演習は土日/実習は月～金4日の計20日間ほど
会場：栗源デイサービスセンター（香取市岩部946-1）
受講料：36,000円（教科書代、実習費を含みます。）
社会福祉法人陽気会
受付：090-3107-6008（佐藤）
0478-75-1002（栗源デイサービスセンター）