

口腔の健口

〜こうこうのけんこう〜

自分の健康を考えるうえで、血圧や体重などとともに、歯や口の状態もチェックしていますか。歯は食事を楽しむうえでは欠かせませんが、全身の健康にも影響を与える大切なものです。

特に、歯周病は歯を失う最も大きな要因で、生活習慣病などにも深い関係があるといわれています。

しかし、なかなか自覚症状が出ない病気で、定期的な歯科医療機関で歯や口の状態をチェックすることが重要です。

町では、6月1日から40、50、60、70歳の町民の方を対象に、町の歯科医院で歯科検診を行っています。ぜひ自身の健康を守るためにも活用ください。



【歯周病のセルフチェックリスト 7】

以下の項目に当てはまったら歯周病の可能性があるので、歯科医療機関を受診しましょう。

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1. 朝起きた時に口がネバネバする | 5. 歯肉がときどき腫れる |
| 2. 歯磨きのときに血が出る | 6. 歯がグラグラする |
| 3. 固いものが噛みにくい | 7. 口臭が気になる |
| 4. 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた | |



毎月17日は減塩の日

減塩ワポイント「調味料」の使い方に気を付けましょう

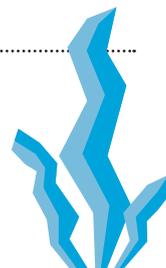
夏に向けて食卓に並ぶ機会が増える冷奴やお浸し、天ぷら…。このような時は、ご家庭で「だし割り醤油」を作ってみましょう。濃口醤油より40%程度減塩になり、おいしく減塩にチャレンジできます！

〈基本的なだし割り醤油の作り方〉

- 醤油 100ml
- だし汁 50cc
- 酒 50cc



- ①水に昆布を入れ、30分以上おく
 - ②①を中火にかけ、煮立つより前に昆布を取り出す
 - ③かつお節を入れ、沸騰させないで1分ほど煮る
 - ④粗熱をとり、醤油・酒を加える
- 冷蔵庫で保管し、早めに使用しましょう。



健康に暮らすための医師の一言

腎臓は何をしている臓器でしょうか？

おしっこを作る臓器です。

おしっこの中には、余分な水分や体内で産生されたアンモニア等の物質が含まれています。

その他にも、血液や骨を作るホルモンや血圧を上げるホルモンも作っています。

かしの木内科クリニック (伊達市)
石井 一 先生

※伊達地方には透析患者を減らすため、かかりつけ医や腎臓専門医などが連携して治療を進めていく「伊達地区CKD(慢性腎臓病)対策ネットワーク」があります。このネットワークについて皆様により知ってもらえるように、今年度からCKD対策ネットワーク所属の医師から一言アドバイスをいただき、隔月で連載します。

梅雨明けは熱中症予防を

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に体が暑さに慣れていないことで、熱中症になる方が急増します。

【熱中症予防のポイント】

- ・室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- ・体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- ・こまめに水分補給を



詳しくはこちらをご覧ください

喉の渇きを感じていなくても
水分・塩分の補給を忘れずに





中央公民館 TEL 565-2434

中央公民館 7月の休館日

7月20日(土)は、定期清掃のため、午後5時まで休館します。なお、図書室は7月3日(水)、6日(土)、20日(土)、27日(土)終日休室です。

おはなしのへや

7月のおはなし会は休みです。

「出会いの場」プロデュースしませんか？

独身男女の出会いの場、イベントを企画運営する「ふれあい交流事業実行委員会」委員を募集します。新たな出会いと経験がきっとあなたの新たなトビラを開けます！ぜひ、お問い合わせください。

羽山の森美術館

「川俣美術プレ100周年展(黎明期展)」

7月2日(火)～7月31日(水)

「村上伸栄展ー描く心の情景ー」

8月7日(水)～9月1日(日)

羽山の森美術館 TEL 566-3367
午前10時～午後4時 月曜休館 (祝日の場合は翌日)

木原さんとそらジローがやってくる！

「これだけは知っておきたい、まとめて防災ふれあいステージ」お天気キャスターの木原さんとそらジロー・にじも・ゆきぽを講師として、防災、環境問題、気象等をテーマに、クイズなどを交えながら災害が起きた場合の対策等を分かりやすく楽しく学べる講演会を開催いたします。ぜひご家族でご覧ください。



- 日時 7月6日(土) 午後2時 開演
(午後1時30分開場)
午後3時30分 終演予定
 - 会場 中央公民館 ホール
 - 入場整理券 全席自由席 入場無料
- ※現在配布しています (お一人様4枚まで)。
- 配布時間 平日午前9時～午後5時
 - 配布場所 中央公民館事務室内

「水泳教室」を開講します

問 川俣町体育館 (TEL 024-565-3931)

- 開催日 7月22日(月)～7月26日(金)予定
- 会場 川俣小学校 プール
- 時間
Aコース (泳げない子) 午後1時30分～2時30分
Bコース (少し泳げる子) 午後2時30分～3時30分
- 対象者 町内の小学生 (各コース10名)
- 保険料 800円※後日、小学校をとおして参加申込書を配布します。参加希望の方は、必要事項を記入し、川俣町体育館まで提出してください。

健康づくり 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

さわやか体操教室

- 日時 7月8日(月) 午前10時～11時30分
 - 場所 保健センター
 - 持参する物 飲み物
 - 講師 快フィットネス研究所
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※次回は8月7日(水)の開催予定です。

男性ナイスミドル体操教室

- 日時 7月9日(火) 午前10時～11時30分
 - 場所 川俣町体育館トレーニングルーム
 - 持参する物 屋内運動靴、飲み物
 - 講師 八子メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士
- ※次回は8月29日(木)の開催予定です。

和気あいあい会

- 日時 7月4日(木) 午前10時～11時30分
 - 場所 保健センター
 - 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
- ※次回は8月8日(木)の開催予定です。

心の健康相談について

職場や地域社会・家庭の中でのストレスにより心に悩みを抱えている方が専門医師に相談する場を下記のとおり設けています。

- 日時 7月8日(月) 午後1時30分～3時30分
- 場所 県北保健福祉事務所
- 申込方法 予約制になりますので、実施日の3日前までに電話または来所により申込みください。
- 問い合わせ 県北保健福祉事務所 (TEL 534-4300)