

お知らせ

総合健康診査の 指定医療機関が変わります

健康カレンダー、受診票などでお知らせした総合健康診査(個別診査)の指定医療機関のうち、児玉医院での受診ができなくなりました。ご注意ください。

問い合わせ先／健康管理課 (☎63-8766)

八日市場養護学校見学会

日時／6月27日(火) 午前9時50分～正午

場所／県立八日市場養護学校

<参加対象>

- 養護学校に関心を持っている方
- 養護学校への入学・転入学を考えている方

申し込み・問い合わせ／6月20日(火)までに、県立八日市場養護学校・遠藤 (☎0479-72-2777) へ。

平成18年度教科書展示会

◆北総教育事務所東総研修所

☎0479-20-6767

6月16日(金)～7月5日(水)

※土・日曜日を除く

◆匝瑳市立八日市場図書館

☎0479-73-3746

6月16日(金)～7月1日(土)

※月曜日を除く

閲覧時間／午前9時～午後4時30分

問い合わせ先／北総教育事務所海匝分室 (☎62-2554)

6月1日～10日は 「電波利用保護旬間」です

電波はルールを守り、正しく使いましょう。

<問い合わせ先>

総務省関東総合通信局

●不法無線局による混信・妨害 (☎03-5562-7555) ●テレビ・ラジオの受信障害 (☎03-5220-5690) ●地上デジタル放送の相談 (☎03-5220-5693)

6月1日～7日は H I V検査普及週間です

H I Vは無防備な性交渉などにより感染します。最近、比較的若い世代に感染者が増加しています。まん延を防止するためには、感染者の早期発見が重要なカギとなることから、心当たりのある方は検査を受けてみてはいかがでしょうか。

検査日時／毎月第1・3火曜日 午後1時～1時30分に受け付け

場所／海匝健康福祉センター

※無料、匿名

問い合わせ先／海匝健康福祉センター (☎0479-22-0206)

今月の納期

- ◆市県民税 第1期
- ◆国民健康保険税 第1期
- ◆介護保険料 第1期

納期限は6月30日(金)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

歯の寿命を伸ばしましょう

心身ともに自立して明るく元気で活動的に暮らすことができる長さを「健康寿命」といいます。日本人の平均寿命と健康寿命は世界一です。しかし生活習慣病によつては寝たきりなどになる期間が長くなることもあります。平均寿命と健康寿命の差(6～7年)を短くして、より充実した人生を送るためにも健康寿命を伸ばすことが国民一人ひとりの課題となっています。

一方、歯の寿命はどうでしょう? 28本の永久歯のうち10本以上を失うと、食事や会話などの支障をきたすことが多くなります。そこで自分の歯が18本以下になった時点で仮に歯の健康寿命とすると、日本人の平均は60歳代後半に当てはまります。歯を喪失したために食生活などの楽しみを制限される期間が10年以上に及ぶこととなります。歯の寿命が短い人は健康寿命が短いといえます。

残念ながら歯の寿命は、長くなつた平均寿命に追いついていません。歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は口の中の病気でなく、全身の病気とも関係することが分かってきました。歯周病菌が心内膜炎、動脈硬化、肺炎など

を引き起こしたり、早産、低体重児出産の確率を高めたります可能性があります。むし歯や歯周病を予防することは歯と歯ぐきのためだけではないのです。

むし歯や歯周病は生活習慣病であり、感染症です。せっかく治療が終つてもむし歯や歯周病になつてしまったお口の中の環境や生活パターンをそのままにしておけば、また新しいむし歯ができたり歯周病が再発してしまいます。

歯の寿命・健康寿命を伸ばすために、できれば年に2回くらいは歯科医院を訪れ、定期検診を上手に利用して、歯科医師や歯科衛生士と協力していきましょう。

〔旭市歯科医師会〕

