

Series
Vol.130

健康コラム のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで

by 健康推進係 歯科衛生士

6月4日は、むし歯予防デー、4日から10日までは歯と口の健康週間です。今年、『のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで』がスローガンになっています。むし歯は、日本において国民病のひとつにあげられます。むし歯を予防するためには一番に思いつくのが歯みがきですが残念ながら限界があります。なぜなら、歯は複雑な形をしており、むし歯菌がすみつく歯垢を歯ブラシで完全に除去できないからです。では、どうするか？だらだら食べたり飲んだりしない、よく噛んで食べる、糖分の多い食べ物や飲料に気をつけるなど、食べ方に工夫をするのがよいでしょう。さらに歯の質を高めるにはフッ素を活用することです。

最近、幼児健診や学校歯科健診においても歯肉炎が増加傾向にあります。歯肉炎の原因も歯垢です。清掃不良や磨き残しがあると誰でも歯肉炎になります。軽度の歯肉炎なら歯みがきで治すことができます。歯みがき習慣を身につけてむし歯や歯周病を予防し、一本でも多く自分の歯を残すことができますようにしましょう。

また、予防のためにかかりつけ歯科医を決めて歯科の定期検診を心がけましょう。

6月
2018

健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 結果報告会(末吉) 個別健診・ミニドック	2
3 結果報告会(末吉)	4 個別健診・ミニドック	5 母子手帳交付	6	7	8 6カ月児相談	9
10 個別健診・ミニドック	11 母子手帳交付	12 1歳6カ月児健診	13	14	15 1歳児相談	16
17 個別健診・ミニドック	18 母子手帳交付	19 2歳児健診	20 離乳食教室	21	22	23
24 個別健診・ミニドック 心が元気になる相談室	25 母子手帳交付	26 3歳児健診	27	28	29	30

個別健診・ミニドックについて

指定された医療機関にて個別に受ける健診です。

【個別健(検)診の種類】

- ・特定健診・子宮がん検診
- ・胃がん検診・乳がん検診
- ・大腸がん検診

【ミニドック】

特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、腹部超音波検診(エコー)、前立腺がん検診(男性のみ)のセット検診です。

※受診票がない方は保健課までご連絡ください。

※12/28まで受診できます。

保健課

☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室 カウンセラー：勝吉恵美子先生(臨床心理士)

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

開催日：6月25日(月) 午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は財部：福祉課 ☎ 0986-72-0936 末吉：介護福祉課 ☎ 0986-76-8807

大隅：保健福祉課 ☎ 099-482-5925 まで



プールで運動始めよう!!



今回のテーマは
「水無月」



お問い合わせ先
曾於市民プール ☎ 0986-76-4340

6月に入ると梅雨が始まりま
す。『梅雨』といえば、どんより
した空気感やジメジメして過ご
しづらい日々を連想しますが実
は、切ない願いを込められた時
期なのです。

6月は別名『水無月』^{みなづき}といい、
漢字では水が『無』と書きます。
『雨が降る時期なのに』と疑問に
思われる方もいると思いますが
『無』は『の』と読み、『水の月』
となるそうです。『昔の人が田ん
ぼに水が張るように！』と願い
を込めて『水無月』と言うよう
になったそうです。水は人にとつ
て貴重な財源となります。水に
より与えられた命によって自分
達の命があり、『水に生かされて
いる』と言っても過言ではあり

ません。こんな風に考え方を
えれば、梅雨もあつという間に
過ぎるのではないのでしょうか？

曾於市民プールでは、水を利用し
丁寧な水質管理を行い、様々な
水中運動ができる場所を提供
しています。『水の月』の6月
は雨も降ることが多くなり、外
での運動が困難となります。こ
の機会にプールで全身運動を行
い、筋肉バランスを整えておく
と、他のスポーツなどにも効果
を発揮します。また、6月中旬
には50℃プールもオープンしま
す。夏休みなどを利用して子ど
もさんやお孫さんと一緒にプー
ルを利用してみませんか？
スタッフ一同、たくさんのご
利用をお待ちしております。

広告

JAバンク サマーキャンペーン

キャンペーン期間 平成30年6月1日(金)～平成30年7月31日(火)

【定期貯金「貯王」】

- ★貯金の種類 スーパー定期1年もの(自動継続)
- ★お預け入れ金額 10万円以上
- ★金利 店頭金利の5倍!!
(組合員の方)
店頭金利の2倍!!
(員外の方)
※上記の金利は初回満期までとします。
- ★取扱い対象 個人の方で新規にお預け入れの方に
限ります。

【年金】

- ★新規受け取りまたは、他金融機関からの指
定替え

期間中に、年金受け取り申込または、
定期貯金「貯王」を新規で10万円以上
ご成約の方に嬉しいチャンス!!

「鹿児島県黒牛選べる3コース」を抽選で
JAぞお鹿児島で100名様に!!



詳しくは、お近くのJA各支店の貯金窓口までお問合せください。



お問い合わせ先

ぞお鹿児島農業協同組合

(本 所) Tel.099-482-6812 (大隅支店) Tel.099-482-6811
(財部支店) Tel.0986-72-3114 (末吉支店) Tel.0986-76-7702