

Series  
Vol.131

## 健康コラム かかりつけ歯科医は強い味方

by 健康推進係 歯科衛生士

かかりつけ歯科医とは、ひとりひとりのライフスタイルに沿って、歯と口の健康を支援してくれる歯科医のことです。かかりつけ歯科医をもつ人もたない人を比べると、かかりつけ歯科医をもっている人の方が生活習慣病などにかかる医療費が少なく、QOL（生活の質）が高い傾向にあることがわかっています。

### かかりつけ歯科医を選ぶポイント

- ① 予防に力を入れている。治療だけでなく、歯みがき指導、むし歯や歯周病の説明やチェックなどにも熱心な歯科医院。
  - ② 説明がていねい。治療内容等について十分な説明をしてくれる。
  - ③ 話をよく聞いてくれる。
  - ④ すぐに抜こうとしない。手遅れの場合は説明のうえ抜くことになりませんが、できるだけ歯を残す治療法が主流です。
  - ⑤ 全身の健康状態にも留意している。（問診が重要です）
- むし歯や歯周病の原因と対策はわかっています。かかりつけ歯科医を味方につけて予防に心がけましょう。

7月  
2018

## 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	個別健診・ミニドック	→				
		母子手帳交付	1歳6カ月児健診		6カ月児相談	
8	9	10	11	12	13	14
	個別健診・ミニドック	→				
		母子手帳交付	2歳児健診		1歳児相談	
15	16	17	18	19	20	21
	個別健診・ミニドック	→				
				離乳食教室		
22	23	24	25	26	27	28
	個別健診・ミニドック	→				
		母子手帳交付	3歳児健診	4歳児歯科健診		
29	30	31				
	個別健診・ミニドック	→				
	心が元気になる相談室	母子手帳交付				

### 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：7月30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



Notice  
2018.7

曾於市認定サポーターの募集について

by 介護福祉課 地域支援係 ☎ 0986-76-8807

曾於市認定「介護予防サポーター」・「生活支援サポーター」になりませんか？

曾於市では通所介護（デイサービス）や訪問介護（ヘルパー支援）などで活躍していただく有償サポーターを募集します！平成28年度から222名の方がサポーターとして認定され活動されています。

あなたも曾於市認定サポーターとして仲間入りしませんか？

**平成30年度 曾於市認定サポーター講座の受講について**

▽20歳以上の曾於市民の方なら誰でも受講できます。

▽サポーターの認定を受けるためには、左記の表にある講義①～③の受講が必要です。

▽各講義とも午前と午後の2回実施しますので、都合の良い時間帯を選んでください。

▽講義①～③の終了後、後日曾於市内の介護サービス事業所での実習を予定しています。

▽すべての講座終了者には「曾於市認定サポーター」の認定証を交付します。

▽認定後は、登録をしていただくと通所介護や訪問介護、地域での集いや通いの場等でのお手伝いができます。

**申込期限と申込方法**

▽平成30年7月20日（金）までに介護福祉課地域支援係へご連絡ください。

講義の実施日等について

講義	期日	時間
①	7/25 (水)	1回目 午前9時～ 正午
②	8/1 (水)	2回目 午後6時～ 午後9時
③	8/8 (水)	

※会場はすべて「お生きいき健康センター」です。

サマージャンボ宝くじ

- 1等 5億円×21本
- 1等前後賞 1億円×42本
- 1等組違賞 10万円×2,079本
- 2等 1千万円×42本
- 3等 100万円×210本
- 4等 10万円×6,300本
- 5等 3千円×210万本
- 6等 300円×2,100万本
- 夏祭り賞 2万円×4万2千本

※発売総額 630億円・21ユニットの場合

サマージャンボミニ

- 1等 5千万円×50本
- 1等前後賞 1千万円×100本
- 2等 1千万円×100本
- 3等 100万円×1千本
- 4等 10万円×1万本
- 5等 1万円×10万本
- 6等 3千円×100万本
- 7等 300円×1千万本
- 夏祭りミニ賞 2万円×3万本

※発売総額 300億円・10ユニットの場合

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売日：7/9～8/3まで  
発売所：全国の宝くじ売場  
抽選日：8/14

