

# 在宅介護支援センターによる 介護予防教室(6月)のご案内

今日の元気を明日の元気に!!おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。  
みんなで楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
6月 5日(木)	午前10時~正午	口腔ケア教室	本北コミセン	友愛苑
6月 6日(金)		口腔ケア教室	東館南集会所	☎(56)8885
6月 5日(木)		音楽・体操	上三川いきいきプラザ	ふじやまの里
6月17日(火)		口腔ケア教室	坂上コミセン	☎(56)0958
7月 8日(火)		認知症予防	薄市公民館	トータスホーム ☎(52)2220
6月18日(水)	午前9時30分~ 12時30分	エプロン教室 栄養士による講話 と調理実習 費用100円	明治南コミセン	トータスホーム
6月27日(金)			石田コミセン	☎(52)2220
6月24日(火)			中央公民館	ふじやまの里 ☎(56)0958

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

## 麻しん(はしか)が流行しています。

全国的に麻しん(はしか)が流行しています。平成26年1月から5月14日までに332件発生しており、昨年1年間(232件)をすでに上回っています。

患者の多くは、年齢を問わず、麻しん予防接種を受けたことのない方に集中しており、現在も流行が落ち着く気配はありません。

麻しんウイルスは、インフルエンザの4~6倍と言われるほどの非常に強い感染力を持ち、学校や保育所など集団生活の場で感染した人が一人でもいると、その周囲の人を巻き込むように一気に感染が広がることもあります。

麻しんの予防には、予防接種が最も効果的な方法です。特に麻しんの予防接種を受けていないお子さんは、感染しないためにも早めに予防接種を受けましょう。

毎年6月頃からは風しんも流行する傾向にありますので、予防接種には麻しん風しん混合ワクチン(MR)が有効です。

### ●平成26年度 麻しん風しん混合ワクチン(MR)接種対象者について

	接種対象者
1期	生後12か月~24か月までのお子さん
2期	小学校就学前の1年間にあるお子さん 平成20年4月2日生~平成21年4月1日生 ※4月に個別通知をしています。

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎(56)9132

# 6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です！

## 歯と口は健康・元気の源だ！

### ●『8020運動』～80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！～

“ハチ・マル・ニー・マル運動”を聞いたことはありますか？20本以上の歯があれば、噛む力が充分にあり、硬いものでも自分の歯で食べられると言われています。自分の歯で食事をとり続けるためには、子どもからお年寄りまでの各世代で、歯を失わないようにしっかりと「むし歯」と「歯周病」の予防をしていくことが大切です。



### ●歯を失う原因は？

歯を失う2大原因は、「むし歯」と「歯周病」です。むし歯や歯周病によつて、歯を失う→よく噛めなくなり食生活が偏る→むし歯菌、歯周病菌が増える→全身に菌が感染する→これが原因で…

糖尿病、肺炎などのさまざまな病気の引き金！

このように、お口の中の環境が悪いと、全身の健康状態に影響します。むし歯や歯周病を予防するためには、「むし歯菌」と「歯周病菌」を取り除くことが大切ですので、毎日の歯みがきをしっかりと行い、歯を失うことを防ぎましょう。

### ●かかりつけの歯医者さんをもとう！

しっかりと磨いているつもりでも、自分では取り除けない「歯垢」や「歯石」があたり、気付かないうちに炎症が起きている場合もあります。予防のために気軽に相談できるかかりつけの歯医者さんを見つけ、定期的に歯の健診を受けましょう。

### ▼問い合わせ先

健康課 母子健康係  
☎ 9132



## ★6月12日 「フッ素塗布」を実施します★

子どもの歯は、3歳頃になると、乳歯が生えそろってきます。乳歯のむし歯を放っておくと、乳歯の下に生えている永久歯まで細菌がうつる危険がありますので、乳歯のうちからむし歯予防が必要です。

町では、むし歯予防事業の一環として、今年度1回目のフッ素塗布を実施します。対象のお子さんは、ぜひご参加ください（年間2回実施します）。

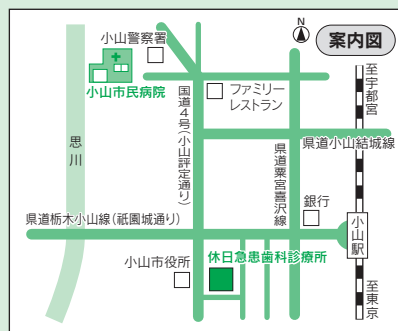
- ▼日にち＝6月12日(木)
- ▼受付＝午後1時～4時
- ▼場所＝上三川いきいきプラザ 検診ホール
- ▼費用＝無料
- ▼対象＝平成20年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん
- ※対象のお子さんには、個人通知を郵送しています（予約不要）
- ※2回目のフッ素塗布は、10月23日(木)に予定しています。

## 小山地区夜間休日急患センター

- 受付は、原則終了時間の30分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 事前に電話をしてから受診してください。
- 診療開始直後は混み合うことがあるため、待ち時間が長くなりますのでご了承ください。

場所＝**小山市若木町1-1-5(小山市民病院内1階北西部)** ☎0285-23-6832

	診療科目	受付時間
平日夜間	内科・小児科	午後7時～午後10時
休日夜間	内科・小児科・外科	午後6時～午後9時
休日昼間	内科・小児科・外科	午前10時～正午・午後1時～午後5時



【家庭でできる節電のポイント】テレビを見ないときには、本体の主電源を切りましょう。長時間使用しないときはプラグを抜きましょう。