

「歯周病検診」

健康な寿命を延ばすために生活習慣の改善を国民に呼びかける運動「健康日本21」の中で、「歯の健康」が国民の健康づくりにとって大切な課題の一つとして、取りあげられております。特に成人（中高年）期は、歯を失う大きな原因となる歯周病（歯槽膿漏）が急増する時期です。成人期以前は学校健診が行われているため、歯科疾患の早期発見が可能です。ところが、成人期に入ると歯科健診がなくなり、実質的には歯科健診の空白期となってしまいます。歯周病は、初期の段階では自覚症状がなく、自分で早期発見するのは容易ではありません。

歯周病は、病気が歯を支える骨に影響を及ぼし、歯が抜けてしまう、恐ろしい病気です。自分で気付いた時にはかなり悪化



高橋 浩太郎
高橋歯科医院

していることが多く、早期発見、早期治療が大切です。この成人期の歯周病検診は、将来歯を失わないための大きなポイントとなります。

歯を失うことは、咀嚼機能を低下させ食生活や健康に影響するだけでなく、精神的活力も低下させ自立意欲も失いがちになります。虫歯や歯周病を予防して歯を健康な状態に保つことは、生活の質を確保するために大切なことです。白石でも今年10月から歯周病検診が始まり、歯周病のリスクの高まる中高年の市民を対象として行われています。

これを機会に、ぜひ歯科医院での定期的な検診を習慣化して、質の高い健康寿命を延ばすことを心がけてください。

ヘルシークッキング

生活習慣病予防のための



エネルギー212kcal/たんぱく質11.5g/塩分1.4g

材料(4人分)

かぼちゃ	300g(正味)
豚挽肉	200g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
さとう	大さじ2
カレー粉	小さじ1
水	50cc

かぼちゃと豚挽肉のカレー煮込み

レンジでチンする簡単おかず



ヘルスメイト白石 二瓶 幸子さん(越河)

① かぼちゃは種とわたを除き、皮の固い部分をむいて一口大に切る。

② グラタン皿にしょうゆ、酒、さとう、カレー粉、水を入れて豚挽肉を加えて混ぜる。

③ 竹串をさして、かぼちゃの皮がやわらかくなくなったら出来上がり。

健康推進課 22-13662

全頁集合

むし歯のなしい子

今回の3歳6か月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!

- 三浦 大也くん(田町) 松野 瑛智くん(鏡子ヶ森)
- 寺内 健くん(十王堂北) 松野 慈瑛くん(鏡子ヶ森)
- 成澤 侑哉くん(斎川) 川島 理央ちゃん(上久保)
- 阿部 桜ちゃん(福岡深谷) 谷津 風香ちゃん(斎川)
- 馬場 遥花ちゃん(東大畑) 大野 嵐織くん(福岡八宮)
- 大野まどかちゃん(福岡八宮) 堀口ひかりちゃん(田町)
- 藤岡しほりちゃん(中町) 島貴 翼くん(十王堂前)
- 佐竹 美咲ちゃん(旭町) 橋谷田泰資くん(福岡長袋)
- 國分 琉加ちゃん(旭町) 羽豆 弥生ちゃん(城南)
- 菅原 佐和ちゃん(旭町)

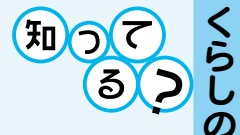
虫歯を早く治してメダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6か月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 22-1362



Do you know?



「資格商法二次被害」

「あいまいな返事をせず、きません」とした意思表示を

「5年前に教材を購入して受講した資格講座の名簿に登録されていて、維持管理に50万円かかっています。今回30万円支払えば登録を抹消できます。」と職場に電話がかかってきました。返事はまだしていませんが、どうしたらよいでしょうか?

「受講するだけで資格がとれる」、「国が8割負担する」などと、資格取得のための講座を受講するよう強引に勧誘する商法を「資格商法」といいますが、事例のように過去に資格講座を受講した方や、教材を購入した方が再びターゲットになる「資格商法二次被害」の相談があります。

このほかにも、「生涯学習だから」とか、「資格を取るまで契約は続いている」などといった説明でお金を請求したり、新たに別の講座の契約をするよう迫るケースもあります。

これらは、何らかの方法で手に入れた過去の受講者名簿を使って連絡を取ってきたものと考えられます。

事例のような場合は、教材購入などの契約は代金を払い、終了した時点で終了しており、手続きもありません。長期にわたって契約が継続することはありません。名簿から抹消するのにお金がかかるといった説明は根拠のないものですので、再度電話が来たら、きっぱりと断りましょう。

資格商法の二次被害・二次被害を防ぐには、まずセールストークに惑わされないことです。また、自分にとって本当に必要な資格なのかを考え、その資格に関する情報を集めて正しい知識を得ておくことも、突然の勧誘電話の際の判断に役立ちます。そして、契約の意思がないのなら、あいまいな返事をせず、きません」とはっきり断りましょう。

地球温暖化

⑩白石市での取り組み

白石市では、「地球温暖化対策の推進に関する法律」に基づき、今年の3月に「白石市地球温暖化防止実行計画」を策定しました。この計画は、市の施設(庁舎、保育園、幼稚園、公民館、小中学校など)から排出される温室効果ガス(二酸化炭素:CO₂など)を省エネ活動などにより抑制するものです。

目標値としては、基準年度(平成13年度)の施設から排出される温室効果ガスの年間総排出量を平成19年度までに1%以上削減します。できるだけ早期に1%削減を達成し、その次年度からは1%以上の削減を目指します。目線を低くした「1%節約運動」の展開を中心として、設備に頼らない身近な取り組みからの削減を図っていきます。

削減目標の内訳は、次の表のとおりで、各エネルギー使用

量を1%ずつ削減することにより、26t-CO₂以上の温室効果ガス排出量を削減します。

削減目標：1%

		平成13年度 (基準年度)	平成19年度 (目標年度)
温室効果ガス総排出量(t-CO ₂)		2,614	2,588
(削減の内訳)			
エネルギー	削減率	使用量	二酸化炭素排出量
電	1.0%	3,334→3,299(kWh)	1,260→1,247(t-CO ₂)
灯	1.0%	212→210(kℓ)	532→526(t-CO ₂)
油	1.0%	213→211(kℓ)	589→583(t-CO ₂)
A重油	1.0%	48.8→48.3(kℓ)	113→112(t-CO ₂)
ガソリン	1.0%	27.2→27.0(kℓ)	71.9→71.2(t-CO ₂)
軽油	1.0%	11.8→11.7(kℓ)	35.7→35.3(t-CO ₂)
LPガス	1.0%		