



## 6月4日から10日は『歯の衛生週間』です

問保健センター ☎52-4999

歯周病は、歯の周囲の汚れのなかに含まれる細菌の毒素で歯ぐきに炎症が起き、歯を支える骨が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。

次のような症状があったら、歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

歯周病は、全身の健康と深く関わりがあり、糖尿病の人は免疫機能の低下により歯周病が悪化しやすいと言われています。食べものやだ液が誤って肺に入っておこる誤嚥性肺炎は歯周病菌が大きな原因となっています。また、歯周病が進行すると早産や低体重児出産が起こることがあります。

歯周病を治療することにより口腔の健康を維持することが、全身の健康維持に重要です。

町では歯科健診の助成を行っています。また、受診した人には歯みがきセットをプレゼントします。

### ■対象者

令和5年4月1日現在で40～70歳の人

### ■実施期間

令和5年7月1日～令和6年2月29日

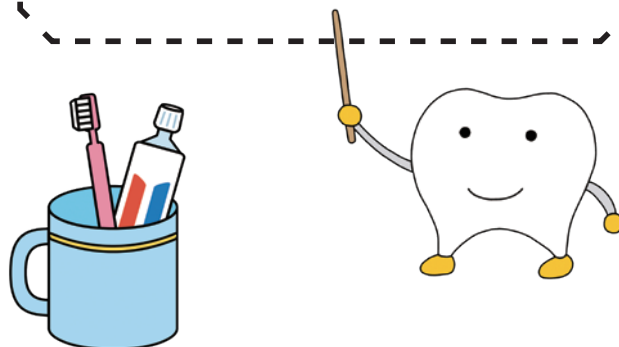
### ■自己負担額 500円

### ■実施場所 町内歯科医院

### ■申込み先 田布施町保健センター

### 歯周病のセルフチェック

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯ぐきがときどき腫れる。
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができた。
- 歯がグラグラする。



いただきます

### 新じゃがとそら豆のマヨネー 食生活改善推進協議会

新じゃがとそら豆のホクホク感にマヨネーズのコクと風味が加わったソテーです。豚肉やしめじが入って旨味も栄養価もアップしています。

#### 材料(4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 新じゃがいも    | 300g |
| そら豆(さや付き) | 400g |
| 豚もも薄切り肉   | 160g |
| しめじ       | 100g |
| マヨネーズ     | 大さじ2 |
| おろしにんにく   | 小さじ1 |
| 塩、こしょう    | 少々   |

#### 作り方

- ①新じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま1.5cm厚さのくし型に切り、さっと水に浸けて600Wのレンジで6分加熱する。
- ②そら豆はさやから出して熱湯で2分茹で、皮をむく。豚肉は一口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ③フライパンにマヨネーズとおろしにんにくを入れ、中火にかけて半量溶けたところで豚肉としめじを炒め、①とそら豆を加えて炒め合わせる。
- ④味を見て塩、こしょう少々で整える。

#### 1人分の栄養価

エネルギー…210kcal  
たんぱく質…13.6g 脂質…8.7g  
カルシウム…13mg 塩分…0.4g

## 『たぶせ健康マイレージ』に参加しましょう！

『たぶせ健康マイレージ』は町民の皆さまの健康づくりを応援する取組です。

健康診査を受診したり、健康づくり活動への参加や生活改善に向けた取り組みを行うことでポイントを獲得し、参加賞と交換できます。楽しみながら、健康づくりを実践しましょう！

■実施期限 令和6年3月31日(日)

■対象者 18歳以上で田布施町に在住、在勤の人

■参加方法

◇スマートフォンをお持ちの場合

- ①『やまぐち健幸アプリ』をインストールします。
- ②健康診査の受診や健康づくりなどに取り組み、ポイントを貯めます。
- ③アプリをインストールしたスマートフォンを持って保健センターにお越しください。



◇チャレンジシートを使う場合

- ①保健センター、町役場健康保険課、各公民館などに備え付けのチャレンジシートを受け取ります。
- ②健康診査の受診や健康づくりなどに取り組み、35ポイントを貯めます。
- ③チャレンジシートを持って保健センターにお越しください。

■参加特典

- ・体重の変化や健康の実践の記録ができる『健康ノート』
- ・やまぐち健康マイレージ協力店に提示すると、割引などのサービスが受けられる『特典カード』

### 山口県が配信する無料スマートフォンアプリ『やまぐち健幸アプリ』を知っていますか？

◇健幸アプリの主な機能

- ・毎日の歩数、距離、消費カロリーを表示します
  - ・歩数、体重、血圧、健康状態などを記録することができます
  - ・毎日の体温を記録し、健康管理ができます
  - ・自宅で簡単にできる健康づくり動画を配信しています
- ポイントがたまると、『特典カード』が表示され、特典を受けられます。

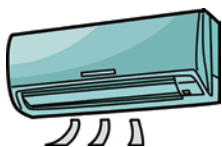
※アプリのダウンロードは右のQRコードを読み取ってください。



## 熱中症を予防しましょう

『熱中症』は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症することがあります。高齢者や子ども、障がいのある人は特に注意が必要です。

室内ではエアコンや扇風機を上手に利用し、室温を調節しましょう。



からだの蓄熱を避けるために、通気性・吸湿性・速乾性のある衣類を着用するのも効果的です。



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう。



(参考：厚生労働省ホームページ)