

### 栄養改善 推進員の紹介

地域の健康生活推進のため、食生活の改善を目的とした、市の栄養改善推進協議会が発足して4年になります。推進員の方は保健所が行う保健栄養教室を修了し、市長が認めた方々で現在17名です。

今年度は、成人病予防・虫歯予防を中心に地域活動を行うことにしております。

各地区の栄養改善推進員は次のとおりの方々です。

#### ●俵山地区

【木津】本田時子、津田直子  
【郷】藤田公子、西嶋照子

#### ●仙崎地区

【白方1区】吉津トシ子、【白方2区】岩藤テルヨ、【祇園町】木村冴子、【大泊】藤田久枝

#### ●深川地区

【湊2区】松原松江、市川英子、【藤中】岡村ヒサ子、赤塚美代子、【門前】早川和子、邑中奈津枝、【江良】国光裕子、【正明市5区】岡トシ子、【上川西】上田瑞子

## 成人病予防は 早期発見・早期治療から

— 申込みは6月30日まで —

ご承知のとおり、日本は世界一の長寿国になったといわれています。しかし、一方働き盛りの人々が成人病(がん、循環器疾患…脳卒中、心臓病、高血圧)などにより急に生命をうばわれる例は少なくありません。長門市でも昨年1年間に263人が死亡されておられます。そのうち167人が成人病による死亡です。

成人病の予防は、日頃から気をつけることも大切ですが、有効な対策はなんといつても、早期治療をするしかありません。毎年おこなっています成人病の集団検診の受診者の数は、わずかですが増えています。「いま健康だから受ける必要がない」ということでは、とりかえしのつかないことにもなります。となり近所さそいあつて、成人病検診を受けましょう。

#### 【検診日】

●胃がん・循環器疾患(高血圧、心臓疾患)  
○7月23日・24日・25日・26日・27日  
30日・31日

○8月27日・28日・29日・30日・31日

●婦人がん (子宮がん)

○8月7日・8日・9日・10日

#### ●検診会場

中央公民館、仙崎漁協、俵山公民館、通公民館(高血圧、心臓疾患だけの人)

ただし俵山、通の各公民館とも受診申込者が少ない場合は、中央公民館か仙崎漁協での受診となります。

#### ●日時・場所

申込み締切後に個人あて通知します。

#### ●料金

○胃がん検診 …… 1,700円

○子宮がん検診 …… 1,400円

○高血圧、心臓疾患… 無料

ただし国民健康保険の加入者で、胃がん子宮がんのどちらか一つを受診される場合は無料となり、両方受診される場合は一つは半額負担となります。社会保険の加入者は、どちらか一つを受診される場合は無料となり、両方受診される場合は一つは全額負担となります。

#### ●受診申込み、お問い合わせは

市保健衛生課予防衛生係各支所へ申込みください。なお電話でも受付けます。

○予防衛生係 ☎2111内線247.291

#### ●53年度長門市における成人病死亡者

○心臓疾患 …… 51人(男20・女31)

○高血圧性疾患… …… 12人(男9・女3)

○脳血管疾患 …… 53人(男24・女29)

○悪性新生物(がん) 51人(男24・女27)

## こどもには 保健婦です

## むし歯の予防

6月4日から6月10日まで「歯の衛生週間」です。これを機会に口の中をきれいにする習慣をつけましょう。歯の大切な役割のひとつは、食べたものをかみくだくことです。歯の健康は、心身の正常な発達と健康に、深い関係があります。そのためにはまず、むし歯にならないことです。むし歯は他の病気やけがとちがって、一度かかると徐々に歯の内部に向つて穴をひろげていき、自然になおることはありません。大事なことは、予防です。

#### ●むし歯にならない10の心得

①むし歯の予防は妊娠中から……

できるだけ牛乳、色のついた野菜、海藻類を十分とつて栄養のバランスを考えましょう。

②甘いものを食べすぎないように……

歯の表面に歯垢(ハクソ)がつき、その中にできた酸がむし歯をつくります。

③食べたあとはすぐ口をすすぎましょう…

歯と歯の間に水分をとおすだけでも、かなりきれいになります。乳児の離乳食後に湯ざましをあたえるのも効果があります。子供に習慣をつけたいものです。

④哺乳ビンでガラガラとのませるのは禁物です。

⑤子供のおやつは時間をきめて……

回数が多すぎると、食事のとき空腹感がないので偏食やむらぐいの原因にもなり、口の中はいつも、よごれていることとなります。

⑥1日1回は必ず歯みがきを……

睡眠中の口の中は、むし歯の温床になるので、ねるまえが有効です。

⑦定期的な歯の健康診断を……

むし歯のでき始めは、痛くありません。痛んでからは、手おくれです。むし歯の多発期(1歳～5歳)には3か月に一度、健康診断をうけましょう。

⑧乳児のむし歯は、永久歯のはえかわりに影響があります……

歯がはえたら綿花などで、ふきましょう1年に1回フツ素塗布も効果的です。

⑨歯によい食べものは……

○果物…イチゴ・ミカン・バナナ・トマト

○野菜…キャベツ・セロリ・ピーマン

○小魚…煮干・メザシ

○乳製品…牛乳・バター・チーズ

○海藻…わかめ・ヒジキ

⑩バランスのとれた食事を…

発育・成長、強い歯をつくる大きな要素です。

## 青少年非行防止

## ポスター及び標語募集

▶応募者……ポスターは小・中・高校生に限る。標語は誰でもよい。

▶作品……内容は青少年非行防止に関するもので未発表のもの。

#### ▶応募方法

①ポスター4切面洋紙を使用し、裏に学校名、学年、氏名、住所を明記する。

②標語は官製ハガキを使用し、1枚に1標語を記し、住所、氏名、年齢、職業、学校名、学年を明記する。

▶あて先 〒753山口市滝町1-1山口県県民生活課ポスター・標語募集係へ。

▶しめ切 6月10日(当日消印有効)

▶発表 7月中旬

☎詳しくは、山口市滝町1-1山口県県民生活課青少年係へ。

☎山口②3111 内線 297