



6月は「熊本県環境月間」です  
地域の美化活動には  
積極的に参加しましょう。



## 食中毒に気をつけて!

6月をはじめじめした梅雨の季節。さらに夏になれば気温も上がり、食品が傷みやすく食中毒の危険も高まってきます。

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭での食事でも発生しています。これからの季節は食品の管理には特に注意しましょう。

### ☆食中毒予防のポイント

- 肉や野菜などの生鮮食品は賞味(消費)期限を確認し、買いすぎないようにしましょう。
- 調理の前には必ず手を洗い、包丁やまな板は清潔であるかチェックしましょう。
- 冷凍してある食品は自然解凍ではなく、冷蔵庫の中や電子レンジで行ないましょう。
- 食品を加熱する際には十分加熱しましょう。
- 清潔な食器に盛り付けし、食卓につく前には手を洗いましょう。
- 残った食品を保存する場合は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。



## 家庭用生ごみ処理機器購入補助

今年度から家庭用生ごみ処理機の補助金額を引き上げました。

生ごみ減量化のため、ぜひご活用ください。

対象種別と補助金限度額は次の表のとおりです。(電動式は一世帯1基、そのほかは2基まで。)

種 別	補 助 率	補助限度額
電動式生ごみ処理機	2分の1以内	30,000円
生ごみ処理容器(コンポスター)	2分の1以内	4,000円
EM容器	2分の1以内	4,000円

\*補助金申請には領収書(電動式は領収書と保証書)が必要になります。

## 生涯健康「口」を めざしましょー!



### お口の健康

最近話題になってきているメタボリックシンドロームをご存じでしょうか?

肥満、高血糖、高血圧などの複数の危険因子が合併した状態のことです。

肥満や糖尿病のある人には歯周病が多く、しかも重症になりやすいことがわかっています。

歯周病は多くの人が感染しているにもかかわらず、自覚症状が少なく見落としやすい病気です。

### 歯周病の原因は?

原因は歯磨き不足のほか、喫煙、飲酒、ストレスなども関係があるといわれています。

日本人の生活習慣は様変わりしています。歯磨きだけでむし歯や歯周病が防げる時代ではなくなりまし。まずは、生活習慣の見直しです。喫煙、暴飲暴食、夜更かし、ストレスは生活習慣病共通の危険因子です。

わかっていてもタバコやお酒などやめるにやめられない、痛くもないし、気にもならないし;日ごろの習慣は自分で改善していくことはなかなか難しいです。そこで健康診断や人間ドックの様な定期的なお口のチェックが必要になります。

### お口の定期健診を受けましょう

市では、妊婦歯科健診や歯周疾患検診(対象者:35・40・50・60・65歳)を行なっています。はがきなどの案内が届いたらぜひご利用ください。

対象者以外の人も年に1回は歯科医院へ行き、お口のチェック(歯科健診)をお勧めします。かかりつけの歯科医院へご相談ください。歯磨きを食後必ず行なうことはむし歯、歯周病予防の第1歩です、毎日の歯磨きを丁寧に頑張りましょう!

## お口の検診を受けましょう

### —歯周疾患検診と妊婦歯科健診—

歯周疾患は、むし歯と並んで歯を喪失する原因となるお口の病気です。自覚症状がほとんど無く、歯のぐらつきや痛みが自覚されるころには症状が進んでいます。また、歯周病菌が全身にも影響することがわかってきました。予防には、専門家による定期的なチェックが必要です。この機会にぜひ受診してみてください。

#### 対象者・検診期間

##### 歯周疾患検診

対象者:平成19年4月1日現在35・40・50・60・65歳の人

- ・対象者には事前に個別通知をしています。
- ・歯周疾患検診の実施期間は6月1日~12月末

##### 妊婦歯科健診

対象者:母子手帳発行時に受診券を渡しています。

- ・妊婦歯科健診の実施機関は、通年です。

#### 実施場所:市内指定医療機関

\*事前に市内の指定医療機関に電話予約が必要です。

#### 検診内容

お口の健康チェック、歯肉検査、ブラッシング指導

#### 検診料 無料

#### 持参するもの

歯周疾患検診...事前に通知したはがきと健康手帳  
妊婦歯科健診...母子健康手帳 別冊P4の受診券  
※治療が必要な場合や歯石除去を希望する場合は、保険診療になります。その際は保険証が必要です。

#### 問い合わせ先

健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎)

☎242-1183