

人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成

疾病の早期発見や早期治療による健康増進を図るために受診しましょう。

■対象 市税などを滞納していない世帯に属し、次の条件を全て満たす人

- ▼国民健康保険の人
- 申請時に市内に住所を有し、市国民健康保険に1年以上継続して加入している人
- 受検日時時点で40歳以上の人
- ▼後期高齢者医療制度の人
- 申請時に市内に住所を有し、県後期高齢者医療制度に1年以上継続して加入している人(国民健康保険の加入期間と通算します)

■助成金額 検査費用の2分の1

(限度額2万円)

■申込方法 契約医療機関に電話で予約し、国保年金課窓口で申請
※契約医療機関でなくても助成を受けることはできます。

▼持ち物 ○保険証 ○印鑑
※申請時にその後の手続きなどについて説明します。

注意事項

○健診項目が重複するため、人間ドックの助成を受ける人は、特定健康診査または後期高齢者健康診査は受けられません。

○脳ドックは2年連続して助成を受けることはできません。

■表 契約医療機関

医療機関名	電話番号
日吉台病院<日吉台一丁目>	☎(92) 0001
聖隷佐倉市民病院<佐倉市江原台>	☎043(486)0006
高根病院<芝山町岩山>	☎0479(77)1133
成田赤十字病院<成田市飯田町>	☎(22) 2311
亀田総合病院附属幕張クリニック<千葉市美浜区中瀬>	☎043(296)2321
成田富里徳洲会病院<日吉台一丁目>	☎(85) 5313

※日吉台病院では脳ドックは実施していません。

問い合わせ先 ●国民健康保険…国保年金課国保班 ☎(93) 4083

●後期高齢者医療制度…国保年金課高齢者医療年金班 ☎(93) 4085

Toshokan Net としょかんわっと

富里市立図書館 (90) 4646
(午前9時30分~午後5時15分)
<https://www.library.tomisato.chiba.jp/>

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分~午後6時
※金曜日は午後7時まで

…休館日 ★…映画会 ◆…おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ◆
5	6	7	8 ★	9	10	11 ◆
12	13	14	15 ★	16	17	18 ◆
19	20	21	22	23	24	25 ◆
26	27	28	29	30		

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)

こわ〜い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろい話をたくさんよういしてお待ちしています!

返却期限を守りましょう!

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。
現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか?
図書館の資料は市民の大切な財産です。

- 場所 図書館2階AVホール
- 定員 各回とも先着80人

6月の映画会

日時	内容
1日(水) 午後3時	日本の民話 常田富士男の紙しばい1 桃太郎／こぶとり爺さん【30分】
15日(水) 午後3時	禁じられた遊び【86分】 1952年に公開されたフランス映画。

※内容についてはやむを得ず変更することがあります。

楽しく歩いて健康づくり

120万歩健康ウォーキングを達成

平成27年度中に、120万歩を達成した皆さんを紹介します。皆さんも健康づくりや体力づくりのため、ウォーキングに取り組んでみませんか。今年度120万歩達成した人は、歩数記録用紙を持参し、保健センター窓口または日吉台出張所までお越しください。記録用紙に達成スタンプの押印と達成証の交付をします。

健康推進課保健指導班 ☎(93) 4121

平成27年度120万歩達成者

- | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 青木 誠(新中沢) | 秋山美津子(御料) | 芦野 辰美(日給6丁) | 石橋 勝(十倉) | 伊藤 勲(十倉) | 稲垣 純通(十倉) |
| 井上 功(七栄) | 今橋 保子(十倉) | 上野登紀夫(日給5丁) | 牛坂しづ子(根本名) | 内山ヤエ子(七栄) | 大森 秀明(日給3丁) |
| 加藤 隆(七栄) | 金井 隆市(日吉倉) | 河村 来(七栄) | 木内 綾子(久能) | 北郷 美子(七栄) | 北崎 孝(日給4丁) |
| 釘本 勇(御料) | 窪木 雅信(日給2丁) | 越川 静雄(七栄) | 小林今朝安(久能) | 小室 孝夫(御料) | 坂野 俊昭(七栄) |
| 佐藤 昭夫(日給3丁) | 佐藤 一平(七栄) | 佐藤 幹夫(日給4丁) | 沢村 武彰(日給3丁) | 三瓶久美子(久能) | 三瓶 正行(久能) |
| 庄子 晴三(七栄) | 荘司 宏明(大和) | 杉原 良行(日給3丁) | 鈴木 行(日給2丁) | 鈴木 吉威(十倉) | 瀬尾 明良(御料) |
| 曾宮 守高(日給2丁) | 高橋 孝子(大和) | 高橋 盛夫(大和) | 高橋 義之(日給5丁) | 田中 功(立沢新田) | 田中千鶴子(立沢新田) |
| 行方 秀雄(日給6丁) | 新名 章生(御料) | 野路 悟(七栄) | 橋本 道雄(日給5丁) | 林 誠一(十倉) | 林 敏行(日給4丁) |
| 林田 秀雄(中沢) | 原 伊勢男(根本名) | 原 八千代(根本名) | 東大森秀夫(立沢新田) | 肥田 滋子(御料) | 藤代巳知男(新橋) |
| 藤本しま子(日給5丁) | 松岡 茂子(日給4丁) | 三浦 鶴徳(日給5丁) | 水越 治子(新中沢) | 皆川奈保子(七栄) | 宮越 久男(七栄) |
| 宮越 洋子(七栄) | 宮本 直光(日給5丁) | 村田 正男(日給4丁) | 村中 晶(立沢新田) | 柳澤 正敏(七栄) | 山本 晃(大和) |
| 横川 昭人(大和) | 横川ヨリ子(大和) | | | | <五十音順・敬称略> |

健康 とみさとコラム

No.8 隔月連載企画

歯と口腔の健康編 意外と知られていない歯周病の理解を深めよう

皆さん、歯や口腔の健康について考えたことがありますか。このコラムを読んで是非、歯と口腔の健康について考えてみましょう。

歯と口の重要な役割を認識しよう!

皆さんは何をしているときが楽しいですか。という質問に「食事をしているとき」「友達と話をしているとき」ときには「晩酌をしているとき」などと答える人が多いようです。これらは歯や口腔に関わってきます。自分の歯で毎日食事を美味しく食べること、楽しく会話することは、心と体の健康を保ち、人生をよりいっそう豊かなものしてくれます。

しかし、歯や口腔の病気になること全身のさまざまな病気を引き起こ

す誘因となることが分かってきました。特に、歯周病菌は血流に乗って全身を回り、心臓病や脳卒中など、命に関わる病気に影響を及ぼしているといわれています。

歯周病が全身に与える影響



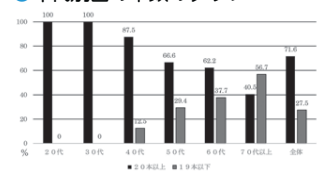
歯周病を知ろう!

歯周病とはどんな病気?

歯周病は、歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。自覚症状がないため、歯がグラグラしたなど感じたときには重症化し、場合によっては歯が抜けてしまう怖い病気です。

市民の健康意識アンケート調査の結果で40代から徐々に歯が少なくなる人が増えてきている状況です。

●年代別歯の本数のグラフ



(平成25年度健康に関する市民意識調査)

ポイント

歯周病やむし歯を予防するには

- 1日3回以上は歯磨きを! しっかり磨くには1回15分くらいかかります。特に寝る前には、すみずみまで行きましょう。
- 定期的に歯科医院の受診を! 歯が痛くなってからではなく、かかりつけ歯科医を見つけ、半年に1回は定期健診と口腔内清掃をしましょう。
- 生活習慣の見直しを!
- ▼規則正しい生活を送りましょう

むし歯菌や歯周病菌に負けないために、免疫力を高めることが大事です。

▼ストレスをためない
ストレスが多いと唾液の分泌量が減り、歯周病が進行します。自分なりのストレス解消法を見つけてみましょう。

▼喫煙者はぜひ禁煙を!
たばこは血管を収縮させ、歯肉の血流を悪くしたり、唾液の分泌を減少させ、歯周病に悪影響を及ぼします。受動喫煙にも注意しましょう。