



ID市ホームページで
簡単に検索できます

ーヘルス・ガイドー

Health Guide

保健所からのお知らせです

HP ホームページ ✉ メール ☎ 電話 郵便送 ☎ はがき 窓窓口 FAX ファックス

ID 0004481

歯周病は細菌感染症です ～静かに進む 怖い病気 歯周病～

歯周病は「歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が炎症を起こし、歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。初期には歯ぐきの腫れや出血など軽い症状しか出ないため、気づかないうちに進行してしまうことがあります。

日本では30歳以上の約8割が歯周病にかかっているといわれ、歯を失う原因の第1位です。

また、歯周病菌は血流に乗って全身に広がるだけでなく、産生される炎症物質によって、糖尿病や早産など、全身に悪影響が及びます。

歯ブラシだけでは歯の汚れの約半分しか落とせないため、フロスや歯間ブラシを使ったセルフケアと歯科医院でのケアで、歯周病の予防と改善につなげましょう。



【成人歯科健診】

期間▶2月28日(土)まで

対象▶今年度20、30、40、50、60、70歳になる方 料金▶500円

申込み▶事前に、☎で、実施医療機関へ
※成人歯科健診を申込み、6月に郵送した個別通知をお持ちのうえ、受診してください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0068231

適正体重を維持しよう

年末年始の楽しいイベントで、食べ過ぎてしまった人も多いのではないのでしょうか。

体重の増えすぎや胃腸の疲れは、免疫力を落とす要因になると言われています。自分の適正体重を知って、維持するようにしましょう。

【食べ過ぎ防止のポイント】

- ・腹八分目にする
- ・先に汁物や水分を飲んでお腹を落ち着かせる
- ・よく噛んで食べる

問 健康づくり課(☎243-7311)

記事の詳細が見たいときはID検索で!

- ①スマホでページ左上の二次元コードを読み取る
- ②スマホ画面の「Q情報を探す」をタップ
- ③スマホ画面上部「ページID」検索に記事のID番号を入力→「表示」をタップ
- ④記事の詳細が見られる



ID 0114731

食品に関するリスクコミュニケーション講座

健康食品の選び方が変わる! 上手な使い方をまるっとガイド。

先着90名



目 3/3(火) 14:00~15:20(受付は13:30から)

場 保健所 料 無料

申 2/24(火)までに、☎、☎、☎、FAXで

問 保健衛生課(☎243-7328、FAX241-0350、☎h.eisei.uketuke@city.mito.lg.jp)

ID 0102207

「膝の痛みと杖の使い方」リハビリセミナー

理学療法士による講演と正しい杖の使い方やリハビリの紹介を行います。

先着30名



目 3/8(日) 13:30~15:00(受付は13:00から)

場 特別養護老人ホームもくせい 料 無料

申 3/6(金)までに、HPで

問 北水会記念病院(☎303-5182)または健康づくり課(☎243-7311)



ID 0054846

二種混合と日本脳炎2期の 予防接種はお済みですか?

乳幼児期の予防接種によってできた免疫を維持するため、期間内に接種を受けましょう。

【二種混合(ジフテリア・破傷風)】

対象▶11歳以上13歳未満

【日本脳炎1期・2期】

対象▶1期…生後6か月以上7歳6か月未満
2期…9歳以上13歳未満

※日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差控えにより、接種を受けられなかった平成19年4月1日までに生まれた方も、20歳未満までの間に1期(3回)、2期(1回)の不足回数分の接種を、無料で受けることができます。

問 感染症対策課(☎243-7315)