

すこやかガイド

●平成24年度第1回保健推進員主催 ウォーキング大会 ～新川沿いを歩くゆったりコース～

とき 4月3日(火)午前9時～10時30分

※雨天時は中止

集合場所 ハツ屋防災コミュニティセンター

※お車でのお越しはご遠慮ください。

対象 一般成人

定員 30名

参加費 100円

持ち物 タオル、帽子、飲み物、動きやすい服装

申込期間 3月21日(水)～30日(金)

※定員になり次第締め切ります。

申込・問合せ先 保健センター健康館すこやか
おおはる ☎(444)2714

●ポリオワクチンの追加接種について

昭和50年から52年に生まれた方について、ポリオの免疫を保有している方の割合が他の年齢層に比べて低いことが厚生労働省の調査で分かっています。

昭和50年から52年に生まれた方は、

①ポリオ常在国に渡航されるとき

②お子さんがポリオワクチン接種を受けるとき

再度ポリオワクチンの予防接種を受けることをお勧めします。

接種可能病院などはお問合せください。なお、接種は有料となります。

問合せ先 保健センター健康館すこやか
おおはる ☎(444)2714

●子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 接種(補助)のご案内

これらの予防接種は任意接種であり、接種対象者の保護者の希望により接種をするものです。法律上の接種義務(努力義務)はありません。

補助可能期限 3月31日(土)

保護者負担 接種料金と補助金額の差額は保護者の負担となります。接種料金は海部地区協力医療機関により異なります。 **例** 接種金額－補助金額＝保護者負担金

実施可能機関 海部地区協力医療機関

当日の持ち物 予診票(海部地区協力医療機関窓口で配布)、母子健康手帳、健康保険証

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●日本脳炎予防接種 接種可能年齢の拡大

平成7年6月1日～19年4月1日生まれの方は20歳の誕生日の前々日まで次のように接種できるようになりました。

※13歳以上で接種を希望される場合、母子健康手帳を持って保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。また、接種間隔など詳細についてご不明な点はお問合せください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●接種状況と接種の受け方

1期を一度も接種していない方 …………… 9ページに記載の間隔で1期3回と9歳以上で2期を接種

1期を1回または2回接種した方 …………… 1期の残りの回数と9歳以上で2期を接種

1期の接種が完了している方 …………… 9歳以上で2期を接種

●高校2年生に該当する方へ 麻しんおよび風しん(MR混合) 予防接種4期のご案内

高校2年生の学年に該当する年齢(平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)の方は、次の理由に該当する場合、MR4期の予防接種を受けることができます。

- ①修学旅行や学校行事としての研修旅行で海外に行く場合
- ②その他、特段の事情がある場合

ご希望の方は、申請が必要となります。保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。

※MR4期の予防接種は本来、高校3年生の学年に該当する年度に接種する予防接種です。

※高校2年生の学年に該当する年度に接種された方は、高校3年生の学年に該当する年度には接種の必要はありません。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●40歳の歯周病健診

歯の喪失の要因となる歯周病やむし歯を予防する目的で、町の指定歯科医院で歯周病健診を実施します。

対象 町に住所を有し、歯科治療中でない満40歳に達する方

昭和46年4月1日～47年3月31日生まれの方

内容 歯科健診(口腔粘膜、顎関節、口腔がんなどの診査)、歯周病検査

申込方法 電話または保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。

料金 無料

受診方法 申し込み後、歯周病健診受診票等を持参して、指定歯科医院を受診してください。

※有効期限は3月31日(土)までです。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

★歯の健康講座

海部歯科医師会

「アヒル口」と「ポカン口」

少し突き出した上唇、キュッと上がった口角、うっすら歯がのぞく半開きの口元。かわいらしさをアピールする女性アイドルの「アヒル口」が人気ですが、一般の若い世代にもいつも口が半開きの人が増えているといわれます。

気になるのは、笑っていないときも口が少し開いていること。「ポカン口」とも言われ、最近の子どもたちにも多く見られます。「ポカン口」の原因の一つは、若者の食習慣。柔らかい食べ物を好むため咀嚼力が鍛えられず、唇を閉じる口輪筋(唇の周りの筋肉)が弱まっていることが考えられます。

笑ったときにパッと白い歯が見えるのは理想の美人像ですが、いつも口が開いた状態は望ましいことではありません。開いた口は口呼吸になりやすく、口の中が乾いて細菌が増えやすくなり、むし歯や歯周病をはじめ全身にかかわる病気の原因にもなるのです。

特に女性に切実なのは、口元の筋肉が弱まることで、顔全体の表情筋もたるみ、頬や目の周りの筋肉も下へと引っ張られ、ほうれい線や二重あごの原因となります。逆にかむ力を付けば口輪筋、表情筋が引き締まり、たるみやしわを防ぐことができます。

また、若者に多い不明瞭な発音や語尾がだらしない話し方も、恐らく口元の筋力低下と関係があるでしょう。きちんとしたコミュニケーションも美しさの条件。あらゆる面で口元の筋肉は重要なのです。

唇を閉じるか開くか。ささいなことに思えますが、長年続けていれば健康にも美しさにも大きな差が出てきます。普段からしっかり口を閉じる習慣を付けてください。