健康

第2回まきのはら健康大学

牧之原市8020コンクール表彰式と口腔機能向上講演会を開催しました

問い合わせ　健康推進課　都築　☎(23)0024

市では2月8日、第2回まきのはら健康大学をさざんかで開催しました。今回は「歯」をテーマに、8020コンクール表彰式と口腔機能の向上を目指した講演会が行われ、77人が参加し学びました。

8020コンクール

牧之原市8020コンクールは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目指す「8020運動」の一環で、静岡県歯科医師会と市が榛原歯科医師会の協力を得て、毎年実施しています。

今年度のコンクールでは、14人が8020を達成しました。この中でも、特に歯の本数や状態が良好だった米津達郎さんと溝口スミ江さんの2人が、静岡県歯科医師会長賞（平井寿博会長）を受賞しました。

受賞者からは「定期的に歯医者さんに行き掃除をしてもらっている」と歯を健康に保つ秘訣を話しました。

【静岡県歯科医師会長賞】

米津達郎さん（静波区）、溝口スミ江さん（細江区）

【牧之原市8020達成者】

浅井栄一さん（神宮寺区）、植田利夫さん（落居区）、坂部倫恵さん（相良区）、増田可奈子さん（波津区）、稲見佐知子さん（中里区）、増田みゑさん（新庄区）、此常清乃さん（西萩間区）、吉添正彦さん（坂部区）、児平幸恵さん（川崎区）、吉村源太郎さん（静波区）、松本廣子さん（細江区）、奥山千恵さん（細江区）

受賞式に参加した市8020コンクール達成者の皆さんと、平井寿博会長（左上）、菅野直之先生（右上）

口腔機能向上講演会

表彰式後に行われた講演会では、日本大学歯学部歯周病学講座・准教授の菅野直之先生を講師に迎え、「歯周病と糖尿病の危険な関係」などについて学びました。

菅野先生は、「歯周病は歯を失う最大の原因ですが、その他の病気にも影響を与えています。これまでの研究から、歯周病があると糖尿病に、また、糖尿病になると歯周病になりやすくなることがわかってきました。糖尿病はその他の合併症を引き起こし、死亡リスクを高めます。このような悪循環にならないためにも、歯周病の予防や治療を行い、口の中をきれいに保つことが大切です。それが、全身の健康に良い影響を与えてくれます」と話しました。

また、歯周病を防ぐ方法について「とにかく汚れがたまりやすい箇所を、細かく丁寧に歯ブラシでみがくこと。ただ無理やり力を入れてみがいてはいけません。歯間ブラシやデンタルフロスを使うとより効果的です。定期的に歯医者さんに、歯の状態や歯みがきの仕方についてチェックしてもらうとよいでしょう。歯周病は患者さん自身が治す病気です。毎日自宅できれいにしもらうことなくして成功はありません。加えて、タバコは歯茎に与えるダメージが大きく、歯周病が進みやすくなります。歯や体の健康のためにも禁煙することが大切です」と話すと、参加者は熱心に耳を傾けていました。

歯周病の危険性などについて語る菅野先生

困りごと・悩みごと相談　Consultation

４月の相談日です。
日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っていることや疑問に感じていることはありませんか。
そんなあなたからの声に応えるための各種無料相談窓口を紹介します。
秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようとせず、まずは相談してみてはいかがですか。

＊市民相談センターは、市役所榛原庁舎北側の就業改善センター２階にあります。

一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分からないことなどの相談を受け付けます。困ったらまずは相談を。

期日　月曜日～金曜日
時間　９：00～16：00
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重債務、商品苦情など、消費や契約に関する相談を受け付けます。

期日　月曜日～金曜日
時間　９：00～16：00
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

法律相談（先着８人）

相続や遺産分割、離婚、多重債務や債務整理などの法律解釈や手続き、人権に関する相談などを無料で受け付けます。弁護士、行政相談員、人権擁護委員が１回30分で対応します。
相談時には、参考となる書類などを持参してください。
相談を受けるには、当日電話予約が必要です。

期日　４月４日㈬・18日㈬
時間　10：00～12：00
　　13：00～15：00
会場　市民相談センター
予約　８：30～
　　当日電話予約のみ

問市民相談センター　☎㉓0088

心配ごと相談

司法書士と地域の民生委員が、日常生活の問題から簡易的な民事訴訟の対応まで幅広く対応します。

期日　４月11日㈬・25日㈬
時間　９：00～11：30
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

暮らしなんでも無料相談

日常生活でのトラブルや悩みごと、困ったことなどの相談を受け付けています。

期日　月曜日～金曜日
時間　９：00～17：00

問相談ダイヤル　☎054(646)6055

女性相談

女性の抱えるさまざまな悩みを、女性相談員が一緒に考え、解決の糸口を探すお手伝いを電話や面接にて対応します。
期日　火・水・金曜日
時間　８：15～17：00
会場　さざんか
問家庭児童相談室　☎㉓0071

税の無料相談

税務・会計など税に関するあらゆる相談に無料で応じます。
事前予約が必要となります。

期日　４月18日㈬
時間　13：30～15：30
会場　市民相談センター
問東海税理士会島田支部　☎0547㉗6575

行政相談

行政相談委員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。

期日　４月４日㈬・18日㈬
時間　10：00～12：00
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

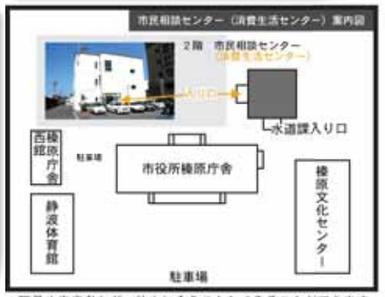
介護相談

介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。
期日　月曜日～金曜日
　　＊祝日を除く。
時間　９：00～17：00
　　（水曜日は19時まで）
会場　榛原庁舎２階相談室
問高齢者福祉課　☎㉓0076

高齢者虐待予防相談

「高齢者に関する虐待かな」と思ったときの相談です。事前に問い合わせをして、気軽に相談ください。

期日　４月20日㈮
時間　13：30～16：00
会場　榛原庁舎２階相談室
問地域包括センターオリーブ　☎㉒8822



＊職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます