

8020を目指しましょう



「8020（はちまるにいます）」という言葉をご存じですか？

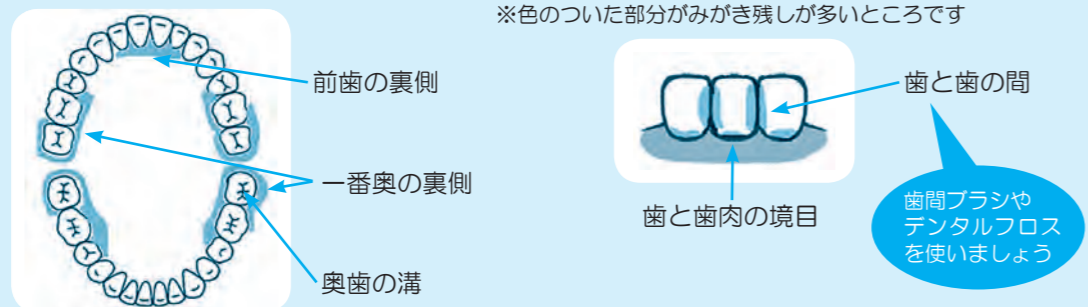
これは、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように80歳になっても自分の歯を20本以上保とう、という生涯を通した歯の健康づくりを目的とした言葉です。

また、「11（いい）8（歯）」の語呂合わせから、11月8日はいい歯の日に制定されています。

これを機会に、自分の歯の健康について振り返ってみましょう。

基本は歯みがき～みがき残しはありませんか？

みがきにくい場所＝歯垢がたまりやすく、むし歯や歯周病になりやすい部分です。歯みがきをするときは、みがきにくい部分を意識しておこなうようにしましょう。また義歯であっても、きちんとみがき、手入れを怠らないことが重要です。



井戸川則隆さん（下北迫）が、今年度の8020で表彰されました！

～80歳で20本以上、自分の歯を保っている秘訣などをお伺いしました～

☆歯に関して、普段の生活で気をつけていることはありますか？

・歯みがきをするときは、歯ぐきや歯の付け根もきちんとみがくようにしています。

また、よくかんで食べるようにしていて、1口で30回はかんでいます。

☆食生活はいかがですか？

・市販の雑穀の素を白米に混ぜて炊き、雑穀米を食べています。

好き嫌いはなく何でもよく食べますが、魚を食べることが多く、みそ汁のだしは煮干しでとっています。

☆歯を保つための秘訣はありますか？

・以前保健センターで、定期的に歯科衛生士による歯科事業があり、毎回参加していました。

歯科医や歯科衛生士などが診てくれたりアドバイスがくれたりする場は必要だと思います。

☆最後に、ひとことお願いします。

・歯が老いと身体も老いてきます。「健康長寿は歯を大切にすること」が私のモットーです。

これからも歯を大切に元気に過ごしていきたいです。

「普段何気なく行っていることが、歯の健康づくりに役立っていたのかも」とおっしゃっていました。

みなさんも参考にしたいかがでしょうか。保健センター ☎0240-27-3040

医療機関ほか診療日時状況（平成26年10月27日現在）

●高野病院 ☎0240-27-2901 月曜日 9:00～12:00 火曜日 9:00～12:00 木曜日 9:00～12:00 金曜日 9:00～12:00 土曜日 9:00～12:00	●馬場医院 ☎0240-27-2231 月曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 火曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 木曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 金曜日 9:00～12:00	●広野薬局 ☎0240-27-2265 月曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 火曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 木曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 金曜日 9:00～12:00
●新妻歯科医院 ☎0240-27-4020 木曜日 9:30～12:30 13:30～18:00	●花ぶさ苑 ☎0240-27-1755 面会時間 8:30～18:00	

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする教室です。また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。

※必ず保護者同伴となります。

◆場所と日時

- 広野町保健センター（広野町中央台1-7）
平成26年11月11日（火）午前10時～11時30分
平成26年11月25日（火）午前10時～11時30分
- 常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）
平成26年11月20日（木）午前10時～11時30分／平成26年12月4日（木）午前10時～11時30分



なかよしランドのご案内

日ごろ、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか？そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作っています。

申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

◆開放日：月・水・金曜日（ただし、11/3・5・12・14・24・26は除く） ◆時 間：午前9時～12時

◆場 所：保健センター（健康増進ホール） ◆対 象：就学前の乳幼児とその保護者

◆内 容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

～今年度の受診期間も残りわずか！～ 小児健診は受診しましたか？

小児健診は、長引く避難生活や放射線への不安などがお子さんの健康に様々な影響を及ぼすのではないかと懸念されることから、疾病の早期発見、早期治療のために行っているものです。受診可能日は、平成26年12月までの診療日（開院日）となっております。冬期は感染症や予防接種などにより医療機関の混雑が予測されるため、お早めに受診されることをお勧めします。

◆対象者：平成23年度時指定避難区域の住民で、平成11年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた人（0歳～6歳および小学1年生～中学3年生）

◆費 用：無料 ※受診できる医療機関など、詳しくは対象の方にお送りしている「小児健康診査」に関するお知らせをご覧ください。

◆問合せ：福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター ☎024-549-5130（土日祝日を除く9:00～17:00）

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜 日	月・水・木・金曜日	火 曜 日	第2・4土曜日
受 付 時 間	午前9時～11時30分 午後1時～5時	午後1時～6時30分	午前9時～12時
事 前 予 約	不 要		要
そ の 他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下記のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳～就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<11月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6	7	8
	○	午後のみ ○	○	○	
10	11	12	13	14	15
○	午後のみ ○	午後のみ ○	午後のみ ○	午後のみ ○	
17	18	19	20	21	22
○	○	○	午後のみ ○	○	○
24	25	26	27	28	29
	午後のみ ○	午後のみ ○	○	○	
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
	○	○	午前のみ ○	○	