

PICK UP 6月4日(水)〜10日(火)は 歯と口の健康週間です。

日 常の行動の中には、歯並びやかみ合わせなどに影響を及ぼす、無意識な癖があります。頬づえ、うつぶせや横寝などの寝方、片方でかむことなどを長期間続けると、歯の位置が動いたり、顎が変形したりする場合があります。また、舌を出す、くちびるをかみしめるといった癖も、出っ歯、すきっ歯の原因になる場合があります。歯と口は、健康に生きていく力を支えます。この機会に歯科医院を受診し、虫歯や歯周病と併せて、歯並びやかみ合わせを見直してみしましょう。

食事は正しい姿勢で




食べるとき、しっかりかめる姿勢は、上体をやや前に倒し気味で、肘や膝の関節がほぼ直角になって、足底がしっかりと床に接した姿勢です。

**良くない歯並びや
かみ合わせが
及ぼす影響**

- 歯みがきが行き届かず、虫歯や歯周病になりやすくなる
- 話すときに息がもれるので発音が悪くなる
- 顎のズレが生じるため背骨がゆがみ、姿勢が悪くなりやすい
- 顎や肩の筋肉に無理な力がかかり、肩こりや頭痛が起きやすくなります
- よくかまずに飲み込むと、消化不良の原因になる

かむカムレシビ



ゴボウの食感で、かむ回数がアップ! ゴボウチップ

【材料(4人分)】
 ゴボウ ……………中1/2本
 片栗粉 ……………小さじ4
 揚げ油 ……………大さじ1
 白ごま ……………小さじ1
 砂糖 ……………小さじ1
 みりん ……………小さじ1/2
 濃い口しょうゆ ……小さじ1

【作り方】

- ①ゴボウは薄く幅広の短冊切りにする。
- ②切ったゴボウに片栗粉をまぶして、フライパンに油をひいて揚げる。
- ③調味料を混ぜてタレをつくる。
- ④ゴボウとタレと白ごまをからめて出来上がり。

「宮崎いきいき健幸体操」一般研修会



高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健幸体操」を、一般向けに行います。

- 日時/①7月8日(火)・②9日(水)、13時30分～16時
- 会場/宮崎市民プラザ
- 定員/各35人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、6月20日(金)までに長寿支援課へ。

[問]長寿支援課 ☎21-1773

0157などの腸管出血性大腸菌感染症予防

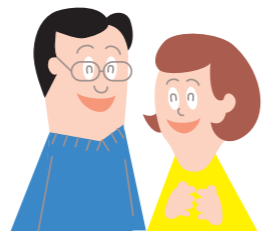
夏は感染症のリスクが高まります。特にこの時季から患者が増える腸管出血性大腸菌感染症は、抵抗力の低い乳幼児や高齢者では重症化することがあります。自己判断で下痢止めなどを服用すると、症状を悪化させる場合がありますので、腹痛や下痢などの症状が現れたら、早めに医療機関を受診しましょう。

【症状】
2～9日の潜伏期間の後、腹痛、下痢、血便などの症状が現れます。(吐き気、嘔吐、発熱などを伴う場合もあります。)

- 【予防のポイント】**
- ①**しっかり手を洗う**
菌は患者の便に排せつされます。食事の前、トイレやおむつ交換後はしっかり手を洗いましょう。
 - ②**食品を衛生的に扱う**
肉や野菜などは菌が付着していることも考えられるため加熱調理を。調理器具(包丁、まな板、布巾など)は清潔に使いましょう。
 - ③**入浴やプールに注意**
症状がある人はできるだけ浴槽に入らず、シャワーや掛け湯を。プール(特に子ども用簡易プール)の利用も控えましょう。

[問]健康支援課 ☎29-5286

年に一度は結核・肺がん検診を



結核の初期症状は風邪に似ています。早期発見・早期治療のため、検診を受けましょう。詳しい日時や場所は、市ホームページに掲載するほか、自治会回覧でもお知らせします。

- 対象/40歳以上で、職場などで胸部エックス線検査を受ける機会のない人
- 内容/地区巡回検診(予約不要) …赤江、大淀、田野(6月)、大塚(6月～7月)、佐土原(6月～10月)、大塚台・生目台、櫛(7月)、中央東、高岡(7月～8月)、清武(7月～9月)、小戸・中央西(8月)

[問]健康支援課 ☎29-5286

こころのサポーター養成講座～中級講座～

悩んでいる人や話をしたくてもできない人の心に寄り添いながら、話を聴くことのできる技術を学びます。必要なときに専門の相談機関につなぐことのできる人材を養成する講座です。

- 日時/①7月14日(月) 13時30分～16時15分、②7月28日(月) 9時～16時
- 対象・定員/市内在住、30人(原則として、2回とも参加できる人)
- 申し込み/電話で、氏名、住所、電話番号を6月20日(金)までに健康支援課へ。多いときは抽選。

[問]健康支援課 ☎29-5286

人工授精にかかる治療費を助成します

夫婦一組に対し、本年度中(4月1日から3月31日まで)の人工授精にかかる医療保険適用外の費用を、上限10万円まで助成します。申請は年度まとめて1回限り。所得制限あり。



- 助成期間/通算2年度
- 申請期限/治療を受けた年度の末日まで。ただし、治療期間終了日が3月の場合は4月末まで。
- 申し込み/詳しくは、市ホームページに掲載しています。

[問]健康支援課 ☎29-5286

建物の老化を防ぐ塗装・防水! 一戸建てからアパート、ビルまでおまかせ!

建物のニーズに応じて必要な機能性塗料を!!



診断お見積は無料で行います
ご要望に沿った塗料を慎重に選んでいただくため3～5種類のお見積を作成します! カラーシミュレーションで塗替後の外観イメージをご提案します!

Live up to your expectations

Suiken!

(株式会社スイケン)

信賴の創業40年

- 総合防水・塗装工事
- 外装調査・診断
- 内装工事設計・施工
- 遮熱・断熱工事
- 大規模修繕コンサルティング
- 外装改修・耐震補強

宮崎市橋通東1丁目12-5-1 3F TEL(0985)32-1559 代 FAX(0985)32-1557

http://www.m-suiken.jp E-mail info@suiken.jp ☎0120-271-558

夏までに、一気に合格圏内へ!!

第一志望校 合格なら



昇模試 今の学力をチェック!!

6/15日 小1～6
全九州学力テスト

〈教科〉小1～4/国語・算数
小5・6/国語・算数・理科・社会
〈会場〉昇の各教室
〈受験料〉小1～4/2,200円 小5・6/3,200円

6/15日 中2・3
理数文情模試

〈教科〉国語・数学・英語
〈会場〉JA AZMホール(宮崎市霧島1-1-1) 那都城校
〈受験料〉無料

受験料 無料

0120-89-7177

株式会社 昇 鹿児島市加治屋町9-1 Tel.099-227-9500