

PICK UP 知っていますか？ 歯の大切さ

歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。むし歯が進行することで歯が壊れていき、歯周病により歯の周りの歯ぐきと歯を支える骨が壊れていきます。また、近年、歯周病と糖尿病の関係が深いことが分かっています。かむことの重要性を認識し、健康づくりを心掛けてみましょう。



健康支援課 主任技師 兼行 孝典

**『歯周病』と『糖尿病』の負の連鎖**

歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすい

糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい

●免疫力が低下 ●唾液分泌量が低下し、歯周病菌が繁殖

●インスリンの働きが低下 ●そしゃく力が弱まり食生活が偏る

誤えん性肺炎 心疾患・脳卒中リスクの高まり 低体重児出産

**『よくかむ』ことの5つの効果**

「よくかんで食べる」ことは、健康にとってさまざまな良い効果があります。

- ①脳の活性化 脳の血流が増加・記憶力の向上と認知症の予防
- ②むし歯の予防 唾液の分泌量が増加・口腔内の洗浄作用
- ③胃腸の働きを助ける 唾液に含まれる酵素の消化作用
- ④がんの予防に貢献 発がん性物質の発がん作用を弱める
- ⑤肥満の予防 脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止

市民公開講座 誰も教えてくれなかった歯周病と糖尿病の深い関係

講師：愛媛県松山市 原瀬歯科医院院長 原瀬 忠広

■日時/7月10日(日) 10時～12時 ■場所/市保健所

■定員/200人 ■料金/無料

■申し込み/氏名・住所・電話番号を、電話、FAXまたはメール (syomu@m-sikaisikai.or.jp)で同センターへ。

[問] 市口腔保健支援センター ☎24-2789、FAX24-2852

宮崎 歯のクリーニング大作戦 <宮崎市歯科健診>

■健診内容/問診、歯科健診、歯科相談、血糖値測定など

■対象/30歳～70歳の5年ごと節目年齢の市内在住の人



[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX 29-5208

精神科医による「こころの健康相談」

①精神科医による「こころの健康相談」

こころの健康に関する悩みや問題を抱える本人・家族を対象に精神科医が相談に応じます。

※既に精神科に通院されている人は、主治医にご相談ください。

②精神障がい者家族教室

家族や支援者が精神疾患や精神障がい者の社会復帰について理解を深めるための教室です。精神科医師による「本人への接し方」をテーマにした講話と家族同士のミーティングを行います。

■日時/①6月23日(木) 13時30分から、14時30分から、15時30分から(50分程度) ②7月11日(月) 13時30分～16時

■場所/市保健所 ■対象/市内在住の人

■申し込み/電話で、①前日まで ②7月8日(金)までに健康支援課へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

「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」を行います。自宅で行えることを目的としていますので、ぜひ参加してください。

■日時/①6月28日(火)、29日(水) ②7月12日(火)、13日(水)

①・②いずれも、13時30分～16時(2日間で1クール)

■場所/宮崎市民プラザ

■対象/市内在住の人 ■定員/35人

■申し込み/電話またはFAXで、①6月20日(月)、②6月28日(火)までに市コールセンター(☎25-2111、FAX38-4894)へ。

※多いときは抽選。初めての人を優先します。

[問]長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

特定健診・後期高齢者健診が始まりました！ 健診を受けましょう！

■期間/6月1日(水)～平成29年2月28日(火)

■対象/特定健康診査…35歳以上で宮崎市国民健康保険に加入している人

後期高齢者健康診査…宮崎県後期高齢者医療制度に加入している人

※通院中の人を受診できます。

■料金/特定健診…1,000円 後期高齢者健診…無料

■持参するもの/平成28年度宮崎市健康診査受診券、宮崎市国民健康保険被保険者証または宮崎県後期高齢者医療被保険者証

■申し込み/市コールセンター(☎25-2111)、国保年金課(☎42-2359)

[問]国保年金課 ☎42-2359、FAX20-3562

重度障がい者のためのタクシー利用券・ガソリン利用券を交付します

■対象/次のいずれかを満たす人で、平成28年度の市県民税所得割非課税の人(手帳所持者が20歳未満の場合は、世帯全員が市県民税の所得割非課税の人)

タクシー利用券 ガソリン利用券

- ①身体障がい者手帳1級または2級の交付を受けている人
- ②療育手帳の交付を受けている人
- ③精神障がい者保健福祉手帳1級の交付を受けている人

■助成内容/タクシー利用券(12,000円分)、またはガソリン利用券(6,000円分)

■受け付け開始/6月28日(火)

■持参するもの/印鑑と手帳(交付を受けた手帳は全て必要)、マイナンバー関係書類、ガソリン利用券を選択する場合は利用する車の車検証(1台のみ。車両名義が本人もしくは同居する家族のものに限る)

■場所/障がい福祉課(市役所本庁舎1階)、総合支所市民福祉課、地域センター、市社会福祉協議会

※在宅で、身体障がい者手帳の腎臓機能障がい1級の交付を受け、週1回以上、透析のために通院を継続している人を対象にしたタクシー利用券またはガソリン利用券もあります。所得などの要件があります。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772、FAX21-1776

障がい者の医療費を助成します

■助成内容/本人の申請に基づき、保険診療の自己負担額が1か月あたり1,000円(20歳未満は無料)となるように助成します。ただし、県内の医療機関に入院した場合は、資格者証を提示すると各医療機関窓口で直接支払う保険診療の自己負担額が、1,000円(1か月あたり)となります。

■対象/医療保険に加入していて、次の手帳の交付を受けている人(20歳以上の人は所得制限あり)、身体障がい者手帳1・2級、療育手帳A、身体障がい者手帳3級かつ療育手帳B1

■申し込み/身体障がい者手帳、療育手帳、保険証、印鑑、本人名義の預金通帳、マイナンバー関係書類を持参し、障がい福祉課または総合支所市民福祉課へ。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772、FAX21-1776



初回相談料無料 1時間以内

宮崎県弁護士会所属

弁護士 外山 亮

弁護士 真早流 踏 雄 弁護士 久保山 博 充 弁護士 新福 宏

弁護士 松田 幸子 弁護士 松浦 里 美 弁護士 小久保 光

詳しくはHPで……

えいらく法律事務所 検索

■宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355

■日南 日南市鉄肥5丁目4-1 ☎0987-25-1170

■都城 都城市姫城町5街区10号 ☎0986-22-8225

■日向 日向市鶴町1丁目21番地 愛ビルII1階 ☎0982-66-0881

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

**相談窓口**

自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日 20:00～23:00  
[問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090

こころの悩み 流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと)  
[問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金 9:00～17:00  
メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木 9:30～15:30

人間関係 臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】7/14(木)14:00～16:00  
弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】7/20(水)14:00～16:30  
[問]宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00～16:30)は、男女共同参画の相談も受け付けます)

虐待など 【相談日時】月～金 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)  
[問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766  
高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター  
障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。

