

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福崎町



福崎町健康づくりキャラクター ふくちゃん

保健センターだより

ちょっと目を離したすきに...が危ない!!子どもの事故にご注意ください。
熱中症、水の事故、やけど、刺された、かまれた などなど...

No.328

おめでとう!

3歳よい歯のお祝い会

平成27年度 前期

3歳児健診でむし歯のなかったおともだちです。これからも元気な歯、大切にしていね。

*敬称略()内は保護者名

中島

いわもと ひなた(伸 泰)
たかの はやと(英 一)
やまもと ゆづき(泰 弘)
よなみね しゅん(篤)

大門

うさき くおん(哲 也)
たかい しゅん(伸 幸)
はるな その(裕 志)
ふるた まこと(哲 也)

駅前

あおたの あ(祐二郎)
なかい あおい(智 和)
まるお ゆうすけ(公 嗣)

西光寺

かわはら ひろあき(正 明)
ますだ きらり(直 樹)

加治谷

いわもと あおぞら(次 郎)
たかみ まお(大 輔)

福田

たかやま かずき(孝 治)
たかよせ ちさこ(裕 史)

八反田

まつおか えいと(晋 吾)

東大貫

お か ゆうり(博 之)

桜

もりもと ゆうと(浩 二)

吉田

ひろおか りん(徹 也)

余田

おぎの れい(響)
ゆうち あいり(淳)

神谷

いえだ とわ(裕 章)

西野

いくた あいら(洋 介)

鍛冶屋

うえだ あいり(剛 照)
なかつか ゆな(昌 樹)

西治

かさはら そうま(豊)
さかもと めい(祐 介)
さかもと ゆい(祐 介)
しろたに けんしん(和 志)
たかはら そう(直 也)
なかの ゆうと(幸 平)

北野

たかく そら(明 倫)
はにおか まよ(恭 平)

新町

しみず りゅうしん(孝 匡)
ふりかど けいと(幸 佑)
やまぐち いぶき(哲 也)
わきた ゆうしょう(嘉 一)

辻川

かじ ゆうへい(一)
きたやま そうた(貴 士)

馬田

あまだ りゅうひ(豊)
みつもりの い(謙四朗)
やまもと あおし(直 人)

田尻

いのうえ りんか(周 弥)
こたに しゅうと(誠)
しおたにあきと(恭 平)
じんぐうじ ゆずき(博 幸)
せと ゆきや(伸 哉)
よこの ゆうと(光 紀)



「保健センターだより」の内容についてのお問い合わせは、福崎町保健センター(☎22-0560)まで

第12回

「治療」より「予防」

にしむら歯科クリニック 西村栄高先生



『予防』とは国語辞典には『病気や災害などを前もって防ぐこと』と書かれています。

『予防』は『治療』の対義語で、『治療』は病気になるてから行うことであり、『予防』は病気にならないようにすることです。

歯科分野には、二大疾患と言われる、虫歯と歯周病があります。歯が虫歯になり穴が開いてしまうと自然に治ることはありません。また、歯周病が進行し骨が吸収されてしまうと自然に治ることはありません。

歯科治療は機能回復を目的としていますが、治療では病気の進行を抑えることは出来ませんが、治癒することはありません。そのため、もっとも大切なことは虫歯、歯周病にならないことです。あるいは、虫歯や歯周病をそれ以上進行させないことです。

ではどうすればいいかと言いますと、『歯をきれいに磨きましょう。』

多くのの方が日に1、2回は歯を磨いているかと思

います。しかし、虫歯や歯周病治療のために来院される多くのの方が、歯をきれいには磨けていないのです。磨けていないので虫歯や歯周病になって歯科医院に来院しているのに、磨けていないようでは本末転倒です。

そのために2つのことを守ってください。

『5分は磨きましょう』

1分ぐらいの歯磨きでは、何度行っても歯は全く磨けません。

『歯磨き粉はたっぷり使いましょう』

フッ化物の使用は虫歯予防には不可欠です。

そのため、十分な量のフッ化物を使用しましょう。

この2点を守るだけで未来は大きく変わってでしょう。特殊な歯ブラシも歯磨き粉も必要ありません。簡単に手に入るもので十分です。

治療のほとんどは歯科医院で行いますが、予防のほとんどはご自身に自宅で行ってもらうこととなります。治療では少しの歯を守れるかもしれませんが、予防では知らず知らずのうちに多くの歯を守っているのです。

募集!!

あなたの筋肉量や脂肪量のバランスは...

体内成分バランスのチェックを行いましょう

人間の身体は水・タンパク質・脂肪・骨から構成されていますが、これらのバランスが崩れると肥満・浮腫などから様々な慢性疾患へ移行することがあります。この検査で体内成分のチェックを行い、これからの健康づくりや介護予防に役立てましょう。

検査は、接触電極を両手に握り、両足で足用電極の上立つだけの簡単な検査です。ぜひこの機会に測定を受けましょう。

日時 8月31日(月) 9:30~11:30 / 13:00~15:00

場所 保健センター

対象者 小学生以上の方ならどなたでも

分析項目 ・フィットネススコア ・筋肉タイプ
・体脂肪量 ・体水分量 など

服装 普通の服装で、素足で測定します。

費用 無料

申込 8月26日(水)までに、保健センターへ連絡してください。(電話可)
受入人数に限りがありますので、お早めに連絡してください。



検査は、接触電極を両手に握り、両足で足用電極の上立つだけの簡単な検査です。検査結果をもとに生活指導も行います。ぜひこの機会に測定を受けましょう。

保健センター8月定例行事予定

内 容	月日(曜)	対 象	場 所	受付時間
一般健康相談	8/10(月)	一般希望者	保健センター	9時30分～11時
母子健康手帳交付	月～金	妊 婦		8時30分～17時
すくすく相談	8/10(月)	乳児希望者		10時30分～11時30分
		幼児希望者		13時30分～15時
3 か月児健診	8/26(水)	H27.5月生の乳児		13時15分～13時45分
4 か月児健診	8/18(火)	H27.4月生の乳児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	8/26(水)	H26.10月生の乳児		9時45分～10時
1歳お誕生相談	8/10(月)	H26.8月生の幼児		9時30分～10時
3歳児健診	8/19(水)	H24.4・5月生の幼児		13時30分～14時

予 防 接 種	*二種混合・四種混合・日本脳炎・ポリオ・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘予防接種は、接種間隔に気をつけましょう。
	*麻しん風しん混合(MR)予防接種は、接種期間が1年間です。忘れず早めに接種しましょう。 1期(1歳から2歳の間)2期(就学前1年の幼児)
	*予防接種は、事前に医療機関へ電話予約してから受けましょう。

町ぐるみ健診について 2つのおしらせ

健診を受けられた方へ

健診結果の説明会を行っています。健診結果をご覧いただき、わかりにくいこと、気になることはありませんか？これからも健康で過ごしていただくため、説明会にぜひご参加ください。日程は保健センターへお問い合わせください。

健診を受け忘れていた方へ

「うっかりしていた!」「知らなかった」というあなた、次の機会があります。健診の申し込みは、8月中旬に各戸に配布する「町ぐるみ健診のお知らせ」で、申し込んでください

実施日 10月24日(土)・25日(日)

場 所 保健センター

時 間 8:30～11:50

健 検 診 名 特定基本健康診査・肺がん検診
胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診
肝炎ウイルス検診・胃のABC検診
骨粗しょう症検診・歯科検診

食育サポーターの 地産地消クッキング No.1 『夏のお手軽クッキング』

今が旬の食材を使った、簡単でおいしいレシピの紹介コーナーが始まります。

みなさん、ぜひチャレンジしてください!

なんちゃってまぐろ丼

材料 (4人分)

ごはん...150g 青しそ...4枚
トマト(大)...2個 刻みのり...適量
つゆ
水...300cc かつお節...20g
みりん...60cc しょうゆ...50cc



作り方

トマトを湯むきし、ざく切りにしておく。
青しそはせん切りにしておく。
つゆを作る。鍋につゆの材料をすべて入れ、沸騰させてからこす。
ごはんの上に刻みのり、トマト、青しその順にのせ、つゆをかければ出来上がり
市販のめんつゆを使えばもっとお手軽です

夏の暑い日の料理ってとても大変ではありませんか？
そんなあなたにグッドニュース

今月はあまり火を使わず、簡単に作れる料理をご紹介します。今が旬のトマトをたっぷり使った料理です。トマトには、疲労軽減や日焼け防止効果

など夏にぴったりの成分が含まれています。
暑い日のお昼ごはんにも、ぜひ一度、お試してください!



豚肉のトマトソースがけ

材料 (4人分)

豚もも肉(しょうが焼き用)...280g
片栗粉...適量 塩こしょう...少々
トマトソース
トマト(中)...2個 しょうが...1片
ポン酢...適量



作り方

鍋に1cm角に切ったトマトを入れ、つぶしながら柔らかくなるまで煮る。
にすりおろしたしょうがを入れ、ポン酢で味付けをする。
豚肉にかかるく塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
フライパンに油を敷き、を両面しっかりと焼く。
をお皿にならべ、 を上にかけて出来上がり

福崎町では、食育を多くの方に伝えるため、食育サポーターが活動しています。新しい仲間を、随時募集しています。食育に関心のある方、一緒に活動しませんか。申込み、問い合わせは、保健センターまで連絡してください。

福崎町民憲章

- 一、恵まれた自然を生かし、住みよい、調和のとれた町をつくりましょう。
- 一、豊かな伝統と歴史を守り、教養を深め、香りがかい文化の町をつくりましょう。
- 一、人を大切にし、みんなで助けあい、豊かな心がふれあう町をつくりましょう。
- 一、心と体をきたえ、健康で、明るく楽しい町をつくりましょう。
- 一、くふうと努力を重ね、生きがいある、未来をひらく町をつくりましょう。

施設電話案内

役場・教育委員会 ☎②0560
 エルデホール ☎③1655
 文化センター ☎②3755
 図書館 ☎②3790
 生活科学センター ☎②4977
 体育館 ☎②1153
 西部子育て学習センター ☎②7830
 福崎子育て支援センター ☎②2308
 東部子育て学習センター ☎②1058
 サルビア会館 ☎②5848
 もちの木会館 ☎②1564
 保健センター ☎②0560
 文珠荘 ☎②4051
 春日ふれあい会館 ☎②5805

社会福祉協議会 ☎③0300
 第1デイサービスセンター ☎③0310
 第2デイサービスセンター ☎②6663
 在宅介護支援センター ☎②7134
 障害相談支援センター ☎⑤8575
 ホームヘルプステーション ☎②7135
 シルバー人材センター ☎③1811
 もちむぎのやかた ☎③1500
 スポーツ公園 ☎③1292
 老人ホーム ☎②0412
 青少年野外活動センター ☎②0609
 給食センター ☎②0710
 歴史民俗資料館 ☎②5699
 柳田國男・松岡家記念館 ☎②1000



表紙写真の説明
 7月29日、保健センターで、3歳よい歯のお祝い会が行われました。元気なちびっこたちが大集合！
 親から子へのメダル贈呈・むし歯予防の話の後、親子会劇団「たんぼぼ」による人形劇などで楽しみました。
 これからむし歯のない歯、大切にですね。
 (福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,436世帯	人口	19,620人
男	9,335人	女	10,285人
転入	60人	転出	44人
出生	12人	死亡	22人
平成27年6月末現在			

おいしいもち麦ごはんの炊き方



材料 (3 ~ 4人分)
 ・米... 2合 (300g)
 ・もちむぎ精麦... 50g

炊き方

1. 米を洗い炊飯器に入れ、いつもと同じ水加減にします。
2. そこへもちむぎ精麦を加え、麦の2倍量の水100mlを加えます。
3. 軽くかき混ぜ、30分程度浸水させてから炊飯します。

もちと知ってほしいもち麦のじん
 いま、もち麦の健康効果、美容効果にとっても注目が集まっています。それは、もち麦に豊富に含まれる「食物繊維」が生活習慣病の改善に役立つと考えられるからで、食物繊維は、糖質、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンからなる「5大栄養素」に次ぐ「第6の栄養素」といわれるまでになっています。
 まずは、基本の「もち麦ごはん」の炊き方をマスターして、日々の食事に取り入れてみませんか。