

Health 保健だより



水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康福祉課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎2111)、健康増進プラザ悠悠館(☎2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎3800)

◇**歯周病は40歳から急増**
歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯周病は、生活習慣病の一つで、糖尿病や心臓病などの全身疾患と深く関連し、40歳以降に急増します。

◇**歯の役割**
歯には「食べ物をかみ砕く」「発音を助ける」「顔の形を整える」などたくさん働きがあります。なかでも、かむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化や吸収を助けたりと健康に役立つ効果があります。だからこそ、いつまでも健康でいるためには、自分の歯を大切にすることが重要なのです。

よくかんで、食べて笑って健口生活
定期的な歯科健診を受けましょう
健康な心と体で、生き生きとした生活を送るためには、毎日の食事をおいしく食べることが欠かせません。そのためには、歯の健康を保つことが重要です。ここでは、歯の役割や病気の状況、市が行う成人歯科健康診査についてお知らせします。

◇**市の成人歯科健康診査**
市では、壮年期に進行する歯周疾患の早期発見・早期治療のため、成人歯科健康診査を6月から実施しています。自覚症状が出てからでは手遅れになることもあり、早めには健診を受けましょう。

◇**歯の役割**
歯には「食べ物をかみ砕く」「発音を助ける」「顔の形を整える」などたくさん働きがあります。なかでも、かむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化や吸収を助けたりと健康に役立つ効果があります。だからこそ、いつまでも健康でいるためには、自分の歯を大切にすることが重要なのです。

◇**市の成人歯科健康診査**
市では、壮年期に進行する歯周疾患の早期発見・早期治療のため、成人歯科健康診査を6月から実施しています。自覚症状が出てからでは手遅れになることもあり、早めには健診を受けましょう。



■対象 平成24年度に40歳・50歳・60歳・70歳になる人
※対象者には通知書を発送
■期間 12月24日～31日まで
■実施機関 市内指定歯科医療機関
■自己負担金 900円
■問い合わせ 各総合支所健康福祉課

10月 成人健(検)診日程

- 水沢区**
【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
1日回…水沢地区センター、5日回…11日回…12日回…佐倉河地区センター、10日回…14日回…20日回…水沢保健センター、17日回…18日回…真城地区センター
【肺がん検診・結核健康診断】
2日回…3日回…10日回…12日回…16日回…18日回…22日回…24日回…25日回…28日回
※時間・会場は受検票を確認してください
- 江刺区**
【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
3日回…13日回…16日回…江刺保健センター、5日回…10日回…藤里地区センター
【肺がん検診・結核健康診断】(9:30～15:00)
3日回…江刺総合支所
- 前沢区**
【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
2日回…白山地区センター、4日回…目呂木分館、19日回…前沢地区センター
【肺がん検診・結核健康診断】(9:30～15:00)
5日回…前沢ふれあいセンター
- 胆沢区**
【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
27日回…28日回…健康プラザ悠悠館
【肺がん検診・結核健康診断】(9:30～15:00)
14日回…健康プラザ悠悠館
- 全区対象**
【成人歯科健康診査(要予約)】
12月まで 市内指定歯科医療機関
【子宮がん検診(個別)】
25年2月まで 市内指定産婦人科医療機関
※なるべく10月までに受けてください



- 注目の新着図書**
- 水沢図書館** ●一般…アンネ、わたしたちは老人になるまで生き延びられた。(テオ・コステル)、植物はすごい(田中修)、女性のいない世界(マラ・ヴィステンドール) ●児童…めそめそけいくん、のち、青空(矢部美智代)、大地のランナー(ジェイムズ・リオード)、小惑星探査機「はやぶさ」大図鑑(川口淳一郎)
 - 江刺図書館** ●一般…白ゆき姫殺人事件(湊かなえ)、カラマーゾフの妹(高野史緒)、アラミタマ奇譚(梶尾真治) ●児童…ヒストリーキーパーズ(ダミアン・ディベン)、ハンナの記憶(長江優子)、フラガールと犬のチョコ(祇川学)
 - 前沢図書館** ●一般…100円ショップ文具術(ダイヤモンド社)、基本から戦術までよくわかる女子サッカー(実業之日本社)、あのころのこと(吉沢久子) ●児童…古代文明の大研究(PHP研究所)、おばけのおうち いりませんか(せきゆうこ)、さがしています(アーサー・ピナード)
 - 胆沢図書館** ●一般…ソース(マヒル)、国境の島を発見した日本人の物語(藤岡信勝)、封印された「放射能」の恐怖(クリス・バズビー) ●児童…大丈夫!キミならできる!(松岡修造)、世界の言葉で「ありがとう」ってどう言うの?(池上彰・稲葉茂勝)、忍者えのぐであそぼう(村上規代)
 - 衣川セミナーハウス** ●一般…神様のみなしご(川島誠) ●児童…玉子の卵焼き(上條さなえ)

- ◇10月の催し物など
(◆…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)
- 水沢図書館** ★紙しばいと絵本のよみきかせ…13日回 14:00 ◆読書週間企画展「政治関連書籍展」…18日回～11月18日回 ◆映画会「東京物語」…25日回 14:00 ◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…20日回 14:00 ★親子で映画を見る会「Donald Duckと貯金箱」「どんぐり森へ」ほか…27日回 14:00
 - 江刺図書館** ◆ブック&ブック交換広場…7日回まで ★お話びっくり箱…14日回 10:30～11:00 ◆江戸学講座第6講(全10回)…25日回 13:30～15:00
 - 前沢図書館** ◆資料展「読書で知るスポーツ選手の素顔」…3日回～31日回 ★おはなし広場…13日回 10:30
 - 胆沢図書館** ◆テーマ展「ハロウィン・パーティー!」…9日回～31日回 ★ぼこあぼこの「あったとさ」…14日回 10:30 ◆企画展「胆沢もったいない市」…23日回～11月11日回
 - 巡回図書展示** ◆心の健康づくり「こころぽっかぽか図書

●毎月4日は、奥州市家庭読書の日『ねえ、読んで』

展示コーナー…衣川セミナーハウス:2日回まで、前沢図書館:4日回～9日回

- ◇**移動図書館の巡回日程【10月】**
- 【水沢区】18日回…姉体町(宿、北余目)・真城(迎畑)・羽田町(宝生)・佐倉河(松堂)、24日回…真城(北上野、幅下、真城が丘)・山崎町
 - 【江刺区】2日回…愛宕、5日回…田原、9日回…江刺東中・岩児クラブ・稲瀬、12日回…藤里、16日回…伊手、19日回…米里・玉里、23日回…梁川・玉里、26日回…広瀬・稲瀬、30日回…愛宕
 - 【前沢区】17日回…母体小、25日回…上野原小
 - 【胆沢区】10日回…南都田、24日回…西堀切・愛宕、28日回…小山・出店
 - 【衣川区】17日回…あゆみ園・衣里小・衣川セミナーハウス前

- 10月の休館日
- 水沢、江刺、前沢図書館…1日回、8日回、15日回、22日回、29日回(水沢3分室…上記に加え7日回、14日回、21日回、28日回)
 - 胆沢図書館…1日回～8日回、15日回、22日回、29日回
 - 【注意】胆沢図書館は、蔵書点検のため、8日まで臨時休館します
 - 衣川セミナーハウス…8日回



Library 図書館だより

水沢図書館(☎23080)、江刺図書館(☎2111)、前沢図書館(☎26781)、胆沢図書館(☎2133)、衣川セミナーハウス(☎23900)