

定期的に歯科健診を受けましょう

健康で生き生きとした生活を送るには、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。
大切な歯や口の機能を守るため、定期的に歯科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
の働きがあります。中でも、かむことは、食べ物を飲み込みやすく
するだけでなく、食べ物をおいしく感じさせたり、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。

歯周病は40歳から急増

歯の病気で真っ先に思い浮かぶのは虫歯ですが、実は、歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。歯周病は、生活習慣病の一つで、糖尿病や心臓病などと深く影響し合っており、40歳以降に急増します。

■ 告知書を送付
■ 期間 12月31日(木)まで
■ 実施機関 市内指定歯科医療機関
■ 自己負担金 40歳～60歳 900円、70歳 600円
■ 問い合わせ 水沢保健センター (☎4511)、各総合支所健康福祉課

健康で過ごすためには、よくかんでおいしく食べられる歯と口を維持することが大切です。そのためにも、かかりつけ歯科医をもち、年に一度は歯科健診や歯のクリーニングを行いましょ。

市の成人歯科健康診査

市は、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、早めに健診を受けましょう。

■ 対象 平成26年度に40歳・50歳・60歳・70歳になる人 ※対象者には



狂犬病予防集合注射を行います

市は、下表の日程で集合注射を実施します。対象になる犬の飼い主の皆さんに、集合注射の約2週間前に案内はがきを送付します。はがき裏面の問診票に記入の上、会場にお持ちください。はがきの記載内容に誤りや変更がある場合は、赤ペンで訂正してください。

犬の登録と狂犬病予防注射は法律で義務付けられていますので、必ず登録して受けさせましょう。また、犬の放し飼いは違法です。人と犬の安全のため、リードなどにつなぐか、おりの中で飼いましょ。

■ 問い合わせ 本庁生活環境課環境係 (内線 213)

- ◇ 対象 … 26年度予防注射を未接種で生後91日以上の犬
- ◇ 注射料金 … 1頭 3,000円 (注射済票交付料金を含む)
※未登録の犬は別途登録料 3,000円が必要
- ◇ 注意事項 … ◎首輪が抜けやすいようしっかり確認する
◎犬を制止できる人が連れてくる
◎会場でのふんは、飼い主が持ち帰る

【水沢区の日程】

期日	時間	会場
10月19日(日)	9:00~9:40	水沢地区センター
	10:00~10:30	真城地区センター
	10:50~11:10	常盤地区センター
	11:30~12:00	Zホール北側第3駐車場

【江刺区の日程】

期日	時間	会場
10月12日(日)	9:30~10:20	玉里地区センター
	10:40~11:00	江刺南保育所
	11:30~11:45	旧JA江刺大田出張所
	13:30~14:30	江刺総合支所東側入口付近

【前沢区の日程】

期日	時間	会場
10月11日(日)	9:30~10:30	前沢総合支所北側車庫付近

【胆沢区の日程】

期日	時間	会場
10月18日(日)	9:30~10:00	小山地区センター
	10:20~10:50	南都田地区センター
	11:10~11:40	若柳地区センター

【衣川区の日程】

期日	時間	会場
10月11日(日)	11:10~11:30	衣川山村開発センター

地域6次産業化支援補助金を2次募集

市は、農業者+加工企業、農業者+飲食店、農業者+観光企業、農業者+IT企業など、農業者と他産業者との連携による先進的な取り組みに補助します。採択されると、専門家からのアドバイスを受けながら商品化に結びつけるなど、効果的に事業を進めることができます。詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■ 対象者・団体

- ① 第2次または第3次産業と連携して農林畜産物を販売目的で生産する、市内に住所を置く農業者または農業者団体
- ② 農業者などと連携する、市内に主たる事業所を置く第2次または第3次産業の事業者

■ 対象事業

農業者と他産業者との連携により市産農林畜産物の付加価値を高め「食の黄金文化・奥州」(本物の食がある奥州市)の定着につながる、先進的な次のいずれかの取り組み。

- ① 市産農林畜産物の加工による新商品開発や、その販路を拡大する事業
- ② 市産農林畜産物を使った新料理メニュー開発や、それをPRする事業

- ③ 市産農林畜産物やそれらを使った加工品、料理などを生かし、市への来訪客を増加させる事業
- ④ 市産農林畜産物やそれらを使った加工品、料理のホームページ作成や通販サイト開設など、ITを使って情報発信やブランド化を行う事業
- ⑤ その他目的を達成すると認められる事業

■ 補助率 事業費の1/2以内(1事業あたり上限30万円) ※ハード整備などは対象外

■ 採択予定数 3件(審査会により決定)

■ 申請方法 申請先に事前相談の上、所定の様式(市ホームページからダウンロード可)に記入し提出

■ 申請期限 10月10日(金) ※予算に残額がある場合に限り以後も受け付け

■ 問い合わせ・申請先 本庁政策企画課地域ビジネス推進室(内線442)

— 9月は健康増進普及月間です —

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~健康寿命の延伸~

より元気で楽しく、自分らしく毎日の生活を送れるように、適度に運動してしっかり朝食を食べ、眠りと目覚めのメリハリを心掛けましょ。

● プラス10分の運動を始めよう

日常生活の中で、体を動かす時間を10分多くましょ。

● 毎日プラス1皿の野菜を

1日の食事で野菜のおかずを今より1皿増やし、必要な摂取量350gを目指ましょ。

● 禁煙・分煙に取り組もう

禁煙にチャレンジましょ。周りに人がいるところでは、たばこを吸わないようましょ。

● 睡眠は量より質

体内時計をリセットしてぐっすり眠るために、朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びましょ。

● 短い昼寝でリフレッシュ

昼寝は午後3時よりも前に、30分以内にましょ。



輝く歯を大切に!