

「おいしい」と「元気」を支える**丈夫な歯**

歯周病、あなたはだいじょうぶ？

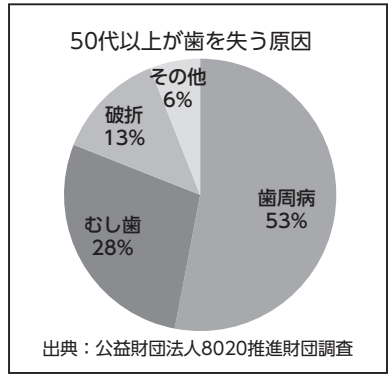
～6月4日～10日は歯と口の健康週間です～

歯を失う原因の第1位は歯周病（歯槽膿漏）

50代以上で歯を失う原因の半数以上を占めるのが「歯周病」。歯は、おいしく食べたり、楽しく話す大事な役割があります。

歯周病は予防できます。今ある歯を1本でも多く守るために、かかりつけの歯科医院で、少なくとも6カ月に一度は歯石を取り除きましょう。

保健センター ☎823-4418
FAX 823-0020



歯周疾患検診の対象者に、ハガキを送付しました

町内外の歯科医院で歯周疾患検診を受けることができます。実施期間は6月1日(木)から来年の2月28日(水)までです。

「いきなりエイズ」ゼロ作戦!!

保健センター ☎823-4418 FAX 823-0020

6月1日から7日はエイズ検査普及週間です

平成28年に新規に HIV に感染した人、及びエイズを発症した人は、全国で1,440人です。この数は、近年、横ばい状態となっています。

一方で、何らかの症状があって検査した人の3割が既にエイズを発症しており、早期発見、発症予防の機会を逃している人が多いです。

広島県では、毎月1回、HIV 抗体検査（血液検査）を無料で実施しています。検査希望者は、必ず予約してください。

検査日時◆6月13日(火)
9時～11時、13時～14時

検査場所◆広島県農林庁舎(県庁の敷地内にあります)
1階 診察室

予約電話◆082-513-5521（直通）
※匿名で検査できます

カフェの場所

開所日◆7月2日(日)13時30分～15時30分（予定）
場 所◆南本町4-10-2（株式会社 ウエカド内）
問合せ先◆長寿保険課

ボランティア養成研修

日 時◆6月6日、13日（いずれも火曜日）
13時30分～15時
場 所◆福祉センター2階講座室1
内 容◆認知症カフェを運営するために知っておきたい基礎知識
※要事前予約
講 師◆海田町地域包括支援センター職員など
費 用◆無料

認知症

町内に、認知症の人やその家族がゆったり過ごしたり、必要な情報を集めたりすることを目的に認知症カフェが開かれるようになりました。

このカフェを運営するボランティアとして協力いただける人、興味がある人はいずれかの研修会に参加してください。

長寿保険課
☎823-9609
FAX 823-9627

カフェが開かれます

健康かいた21 ワークショップに参加しませんか？

保健センター ☎823-4418 FAX 823-0020

現在、海田町では、健康増進計画「健康かいた21」の策定に取り組んでいます。

そこで、みなさんの思いが詰まった計画にしたいと思い、ワークショップを開催します。

健康づくりに関してこんなことがあったらいいな…こんな町に住みたいな…など

みなさんの思いを語り合いませんか？

	月 日	内 容
第1回目	6月14日（水）	あなたの健康づくりの秘訣とは？ 健康づくり体操① 講師◆健康運動指導士 竹原亮紀さん
第2回目	7月13日（木）	みんなで楽しくレクリエーション 講師◆レクリエーション協会 河野英志さん
第3回目	7月26日（水）	健康づくりに関してこんなことがあったらいいなあ 健康づくり体操② 講師◆健康運動指導士 竹原亮紀さん

時 間◆9時30分～11時
場 所◆保健センター 1階 健康増進室
※要申し込み。（電話で前日までに保健センターへ）
※1回のみの参加もできます。

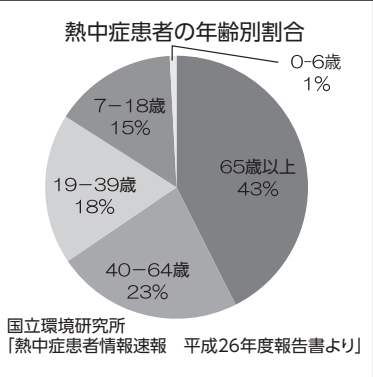
保健センター ☎823-4418 FAX 823-0020

熱中症の症状とは

熱中症は屋外だけでなく屋内でも発症します！

熱中症とは、暑い環境により体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなる病気です。高齢者だけでなく、子どもも体温調節機能が十分でないため、注意が必要となります。

レベル	症 状	対処法
軽 症	めまい・立ちくらみ・ 顔色が悪い	・涼しいところへ移動する ・氷や保冷剤を使用し、体を冷やす
中等症	頭痛・吐き気・嘔吐・ だるい	・自力での水分摂取が困難な場合は医療機関を受診する
重 症	意識がない・けいれん	すぐに救急車を呼ぶ



熱中症の予防のために

- 帽子や日傘を着用する
- 通気性や吸水性の良い衣服を着用する
- のどが乾いたと感じる前に水分・塩分をこまめに補給する
- エアコンや扇風機を利用する