

みんなで守ろう  
大切な「いのち」



平成 26 年度 自殺対策緊急強化事業



## 心の健康づくり講演会のお知らせ



講師	日時	内容
ゲートキーパー養成講座 「あなたもゲートキーパー！」 青森県立精神保健福祉センター 星 敬子 先生 鈴木 早苗 先生	<b>7月 1日</b> (火) 午後 1 時半 ～3 時ころ	「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺の危険がある人への関わりを学びますが、基本は相手の話を「聞く」ということ。家族や友人、近所の方との関わりの上でも役に立つ講座です。
講話 「睡眠と健康」 青森市 青い森病院 院長 平野 敬之先生	<b>7月 24日</b> (木) 午後 3 時 ～4 時半ころ	睡眠は肉体的・精神的な疲れをとるために欠かせません。大切な睡眠ですが、一方で「よく眠れない」「すっきりしない」など、悩んでいる方も多いようです。また、睡眠不足は糖尿病や高血圧を悪化させる要因の一つでもあります。「睡眠」についての正しい知識を身につけ、気持ちのいい「眠り」に役立てましょう。
講話、実技 「運動で体すっきり・心ゆったり ～心地よい睡眠のために～」 青森県長寿社会振興センター 健康運動指導士 棟方 由美子先生	<b>8月 1日</b> (金) 午前 10 時 ～11 時半ころ	適度な運動は良い睡眠につながります。昼間よく動いたから夜ぐっすりと眠れた～皆さん経験していることだと思います。しかし、時間帯や運動の強度によっては、かえって眠れなくなったり、次の日までの眠さ、だるさが残る原因にもなります。すっきりと目覚め、ぐっすりと眠れるような運動を一緒に体験しませんか？

～ それぞれの開催時間が異なりますので、お間違えのないようにご参加ください ～

- ◆ 開催場所：小泊保健センター
- ◆ 申込み期限：6月 20日(金)
- ◆ 申込み・問合せ先：中里保健センター (☎ 57-3920)  
小泊保健センター (☎ 64-3748)

眠れないってつらいですね。

今回の勉強会では「睡眠」について学びます。眠れない人も、毎日ぐっすりの人も、皆さんお出ください!!



### 相談窓口のご案内

誰かに悩みを話すことで、問題点を整理できたり、解決に向かう筋道が見えることがあるといわれています。自分のことや家族のこと、お気軽にご利用ください。\* 詳細や日程は、保健センターへお問い合わせください。

■五所川原保健所	・こころの相談	毎月第 2 金曜日(13 時～14 時)	TEL (32)2108
■県立精神保健福祉センター	・こころの電話	月～金曜日(9 時～16 時)	TEL 017(787)3958
	・自死遺族のつどい	月～金曜日(9 時～16 時)	TEL 017(787)3958

\* 町保健センターでも、こころの健康相談を実施しています。お気軽にご利用ください。



中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

### むし歯のない子の紹介

#### 3歳児健診にて(5月8日)

- ①日頃むし歯をつくらないよう気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

- ①食べた後は歯みがきしている ②元気なところ。笑顔がかわいいところ



こうせい  
田村航誠ちゃん  
(向町下)



ゆきなお  
長利幸直ちゃん  
(富野)

- ①仕上げみがきを毎日やること
- ②元気なところ



たかや  
長利天也ちゃん  
(上豊岡)

- ①キシリトール製品を寝る前に食べさせている
- ②何をするにも一生懸命なところ

- ①毎日の仕上げみがき
- ②優しく、明るい子



ゆきな  
小野優希奈ちゃん  
(上高根)

- ①毎日仕上げみがきをする!!
- ②明るく元気がいいところ



あいと  
北畠愛大ちゃん  
(薄市下)

※今回の健診でむし歯のない子は10人中5人でした。

### 6月4日~10日は『歯と口の健康週間』

毎年、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」として、各地で様々な取り組みが行われています。口と歯の健康を維持するには、乳幼児から成人・高齢者、全ての年代において口腔ケアが必要不可欠です。大人の



歯は合計28本。奥歯が1本なくなるだけで噛む力は65%まで低下するそうです。また、食べ物をしっかりと噛めば、脳が活性化されて認知症予防にもつながります。いつまでもおいしく食べ、イキイキとした毎日を送るためにも、口の中の健康を保つことが大切です。

豊かに生きるための原点は子どもの頃からの生活習慣!! 正しい食生活や歯磨き習慣を家族みんなで育てましょう。

#### ■歯周病と生活習慣病

歯と歯ぐきの健康は、全身にも大きな影響を与えます。病気になると抵抗力が低下し、繁殖した細菌が歯周病や肺炎を引き起こしたり、糖尿病の既往がある人では症状を悪化させたりすることもあります。軽視せず、早めに受診しましょう。

#### たばこについて考えよう

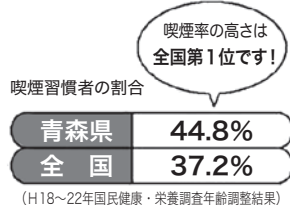
6月はもう一つ大切な健康週間があります。健康に与える影響が大きいたばこ…「禁煙週間(5月31日~6月6日)」です。

「たばこは体に悪い」ほとんどの人がそう思っているのではないのでしょうか。しかし、ニコチンがもつ依存性と、たばこに含まれる見えない有害物質が、

禁煙の大敵となつていているようです。しかし、あの小さな一本には、約200種類の有害物質、50種類の発がん性物質などが含まれていて、中でもニコチンは幼児の致死量に相当するほど強い毒性を持っています。

#### ■知ってほしい!たばこの害

青森県は、がんによる死亡率が全国1位。その中でも肺がんが最も多い状況です。



タバコは、関連しないものがないと言われるくらい全身への悪影響を及ぼします。口から吸いこんだ見えない物質は、体の通り道や血液に浸透することでがんや生活習慣病を引き起こします。

そして、忘れてはいけない受動喫煙の害。周りの人が吸い込む煙「副流煙」には、主流煙の何十倍もの有害物質が含まれ、呼吸器疾患や妊婦さん・お腹の中の赤ちゃんへの影響など様々な危険性があります。

たばこを吸う人には煙たい話かも知れませんが、ご自分の健康と家族の健康のために考える

機会にしてほしいと思います。■閉塞性肺疾患(COPD)をご存知ですか?

別名「たばこ病」とも言われています。原因は主に長年の喫煙(罹患者の9割が喫煙者!)で、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。はじめは風邪のような症状ですが、進行するにつれて、息切れがひどくなり、普通の歩行や会話にまで支障をきたすようになってしまいます。

#### 食生活改善推進員会からのお知らせ

食生活改善推進員会では次の通り調理実習を開催します。簡単にエコ調理出来る方法や、いつもの食材を目新しいメニューに変身させる方法を一緒に学んでみませんか。

#### テーマ

「いつもの食材でエコ料理」

日時:平成26年7月2日(水) 9時~13時まで

場所:中央公民館

持ち物:エプロン・三角巾

参加料:無料

申込方法:6月20日(金)までに中里保健センターまでお

申し込みください。

# まちのイベントカレンダー

6 月			7 月		
16	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	1	火	
17	火		2	水	
18	水		3	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
19	木		4	金	
20	金	10:00~12:00 こころの相談日(保健センター)	5	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
21	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	6	日	8:30~ 子ども会合同研修(青森市)
22	日	9:00~ 町民大運動会(運動公園)	7	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
23	月	9:40~ 今泉賽の河原例大祭(今泉地区)	8	火	
24	火		9	水	13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館)
25	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	10	木	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)
26	木	乳児健診(中里保健センター)	11	金	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター) 10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
27	金	10:00~11:30 献血(つがるにしきた農協武田支店前) 13:00~16:30 献血(スーパーストア中里店前)	12	土	10:00~16:00 体育館開放(小泊地域) 18:00~ ホタルまつり(滝ノ沢砂防愛ランド)
28	土	10:00~16:00 体育館開放(小泊地域)	13	日	18:00~ ホタルまつり(滝ノ沢砂防愛ランド)
29	日	9:00~ 消防団観閲式(パルナス駐車場)	14	月	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)
30	月	8:30~ 北光寿大学視察研修(美術館・ABA) 10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	15	火	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)

叶加對長葛今工前三佐大石横金藤宮  
 澤馬利西利西今藤田上藤島戸山子田越  
 早賢奈尚綾涼未貴まどあ雪新奈龍  
 織朗緒子信乃太来哉か城すか仁乃吾緒也  
 (浜(三(大(上(今(大(大(今(青(静(田(向(東(鶴(尾  
 町)市)鰐)豊)泉)鰐)鰐)泉)森)岡)茂)町)京)田)別)



結婚おめでとう!!

越野 絢花 (女・殉也) 小泊派立  
 對馬 さくら (女・陽平) 小泊派立  
 大澤 桜翔 (男・康太) 小泊派立  
 鈴木 詩乃 (女・勇貴) 田茂木  
 小野 羽琉 (男・和彦) 上高根  
 今 桜志朗 (男・崇之) 五林



お誕生おめでとう!!

(4月届出分)

## 戸籍の窓口

高山大久神嶋神古佐山三鈴松竹松  
 山西保田村川藤谷上木島内橋  
 り京利與しのせつトミリ福良キかイトセ  
 さ子弘七郎のぶ子ミエ子光雄ヨつネセ  
 89 77 58 88 36 62 80 96 81 89 84 83 99 97  
 (上(上(下(今(今(尾(五(芦(薄(福(田(派(福(福  
 町)町)前)泉)泉)別)林)野)市)茂)浦)木)立)浦)浦)



お悔やみ申し上げます

千 薺  
 葉 田  
 恵 翔  
 (北(下  
 道)前  
 道)浜)

### 人のうごき

4月末現在(前月比)

人口	12,335人(-19)
男	5,837人(-6)
女	6,498人(-13)
世帯数	5,188戸(+7)
出生	5 / 死亡 13
転入	39 / 転出 50