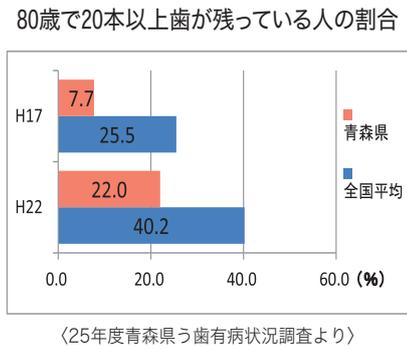
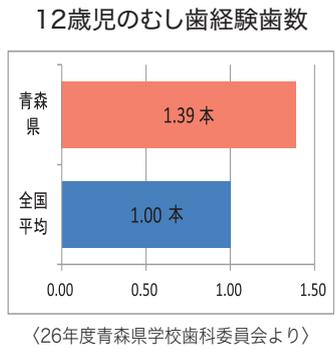
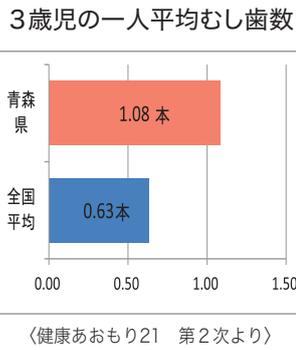




中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

11月8日は、いい歯の日

全国との差にビックリ!!
青森県民の口の中



〈25年度青森県歯有病状況調査より〉

歯周病が全身に及ぼす影響



「おいしく食べる」「楽しく会話する」「豊かな表情を整える」普段当たり前にできていることかもしれないですが、これらの行動は、歯や口腔の機能と密接な関係があります。また、歯や口腔の健康を保つことは、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病、認知症などを予防します。

「たかが、むし歯…歯周病くらいどうってことない…」口の中の健康管理をおろそかにすると、将来の健康に大きな災いをもたらす危険性があります。正しい食習慣や歯磨き習慣は大事な健康管理の一つです。家族みんなで、健やかに生きる力を育てましょう。

ハチマルニイマル
8020運動を实践しよう
8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

みんなで取り組もう
糖尿病予防!

11月9日(月)～15日(日)は
『全国糖尿病週間』です

糖尿病について、どれくらいご存知ですか？糖尿病が疑われる人は全国で約2,050万人、40代以上のおよそ3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍で、そのうちの4割の人が放置しているとも言われています。この機会に、糖尿病について正しい知識を身につけましょう。

■糖尿病とはどんな病気？

糖尿病は、膵臓で作られる「インスリン」というホルモンが不足したり働きが悪くなることで、慢性的な「高血糖」の状態を言います。こうなると血液中にブドウ糖があふれ、血管が痛んで様々な合併症を引き起こします。糖尿病には、主に自己免疫や遺伝因子が原因とされる1型糖尿病と、生活習慣が大きく関係している2型糖尿病があり、糖尿病の人の約9割が2型糖尿病と言われています。

■高血糖が続くとどうなる!?

高血糖の状態になっても、初期にはほとんど自覚症状がないため、気づかないうちに症状が進行することが多く、「サイレ

ントキラ(静かな殺し屋)」とも言われます。頻尿や手足のしびれなどの異変に気付いた時には、既に深刻な状態に進行していることが少なくありません。糖尿病は、様々な血管障害を引き起こします。失明や腎機能が悪化し透析が必要になったり、動脈硬化の進行によって脳梗塞や心筋梗塞などの合併症が引き起こされやすくなります。

■健診結果を活用しよう!

糖尿病のように自覚症状がなく進行する病気は、健診でのチェックが必要です。定期的な健診で早期に見出せるかどうか、異常が発見された時に生活改善や治療に取り組めるかどうか、ターニングポイントとなります。

■糖尿病予防のポイント

- ① バランスの良い食事
食事は腹八分目、間食や夜食は控えましょう。野菜はプラス1皿を意識して摂りましょう。
- ② 適度な運動
日常生活で歩く機会を増やし、意識的に活動量を増やして、まずは1日10分(1000歩)今日よりも長く歩きましょう。
- ③ 定期的な健康チェック
年に1回は健診でからだをチェック。また肥満は血糖値の上昇を招きます。定期的に体重測

定を行いましょう。
予防や重症化を抑える取り組みは、どの段階からでも遅いということはありません。早めに関心を見直し、悪化しないように心がけましょう。

お父さんも予防接種(風しん)を受けましょう

平成25年をピークに、年間1万4千人を超える大規模な風しんの流行が発生し、成人男性の罹患の報告が全国的に多くみられました。定期接種制度から見ると、36歳以上の男性では風疹ワクチンの接種機会がなかったと思われる、抗体検査をすると30〜50代の男性で抗体保有率が特に低いことがわかっています。

風疹は、子どもの病気に考えられがちですが、成人が罹患すると重症化しやすく、また妊婦さんが風疹に感染すると胎児にも感染が広がり、目や耳、心臓などに障害を残すことがあります。妊婦さんと赤ちゃんを風疹から守るために、成人男性も風疹の予防接種を受けましょう。
*町では、妊婦さんのパートナーや妊娠を希望する人に風疹の予防接種の助成を行っています。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

まちのイベントカレンダー

| 11 月 | | | 12 月 | | |
|------|---|--|------|---|---|
| 16 | 月 | 10:00~12:00 運動教室(中央公民館) | 1 | 火 | |
| 17 | 火 | 13:30~15:30 ゲートキーパー研修(中里保健センター) | 2 | 水 | 14:30~16:30 運動教室(中央公民館) |
| 18 | 水 | | 3 | 木 | |
| 19 | 木 | | 4 | 金 | 14:30~16:30 運動教室(日本海漁火センター) |
| 20 | 金 | 10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター) 13:30~15:30 傾聴講座(中里保健センター) 14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター) | 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 | |
| 22 | 日 | | 7 | 月 | 10:00~12:00 運動教室(中央公民館) |
| 23 | 月 | | 8 | 火 | |
| 24 | 火 | | 9 | 水 | 13:30~ 北光寿大学(映画教室) |
| 25 | 水 | 12:50~13:00 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター) | 10 | 木 | 12:15~12:30 1歳6ヵ月児健診(中里保健センター) |
| 26 | 木 | 乳児健診(中里保健センター) | 11 | 金 | 10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 13:30~15:30 傾聴講座(中里保健センター) |
| 27 | 金 | | 12 | 土 | 10:00~16:00 小泊小学校体育館開放 |
| 28 | 土 | 9:00~11:00 そば打ち体験講座(中央公民館) 10:00~16:00 小泊小学校体育館開放 | 13 | 日 | |
| 29 | 日 | 8:00~ 子ども会廃品回収 | 14 | 月 | 10:00~12:00 運動教室(中央公民館) |
| 30 | 月 | 10:00~12:00 運動教室(中央公民館) | 15 | 火 | |

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS NOV 2015.

海野 優輔 (尾別)
佐々木 絵里香 (平内町)
江良 穰 (青森市)
古川 さつき (五林)
鈴木 一帆 (芦野)
志賀 まさえ (北海道)
八木橋 歩 (青森市)
渋川 真耶 (今泉上)



長利 泰征 (男・洋平) 上豊岡
誕生おめでとう申し上げます
(9月届出分)

戸籍の窓口

小寺 トミエ (薄市下)
葛西 マツエ (尾別)
米塚 兼 (下豊岡)
奈良久子 (下前浜)
磯野 與三郎 (下前中)
加納 きみ江 (上町)
今 きや (下前上)
石川 キョエ (温泉町)



沼田 翔太 (八戸市)
打越 仁美 (八幡)
鈴木 直也 (温泉町)
松坂 舞子 (上町)
二本柳 優 (温泉町)
蛭名 沙希 (むつ市)

| 人のうごき | |
|------------|--------------|
| 9月末現在(前月比) | |
| 人口 | 11,978人(-22) |
| 男 | 5,660人(-4) |
| 女 | 6,318人(-18) |
| 世帯数 | 5,173(-1) |
| 出生 | 2 / 死亡 9 |
| 転入 | 15 / 転出 30 |