

令和5年度
初秋号
VOL.101



湖西の健康福祉だより



発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525

～職員からのひとこと～

高島健康福祉事務所(高島保健所) 所長 時田 美和子

本年7月に、所長に就任しました時田です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年の5月から新型コロナウイルス感染症の位置付けが季節性インフルエンザと同等の5類感染症になり、さまざまな制限が解除されました。保健所でも、コロナの影響でストップや縮小していた、さまざまな福祉活動、地域連携活動、教育活動などを再開し、地域社会活動の復旧復活を進めています。

歯のこと
歯とこ情報 Ver.1
(知)



知ってましたか？
歯はとっても大切な役割があるんですよ！

噛むだけではない！？ 歯の知られざる役割

歯の役割として、一番最初に思い浮かぶのは、食べ物を細かく噛み砕いて消化をやすくすること。でもそれだけじゃないんです！！

その1
発音を助ける



歯がないと上手くしゃべれない!?
歯があることで、正しい位置に舌や唇が安定するため、明瞭な発音を助けます。

その2
表情をつくる



いつまでもステキな表情！
歯があると咀嚼筋や表情筋が鍛えられ、豊かな表情がつけられます。

その3
体の姿勢やバランスを保つ



素敵な姿勢！
歯を失ってしまうと噛み合わせのバランスがくずれ、それが全身のバランスにも影響してきます。

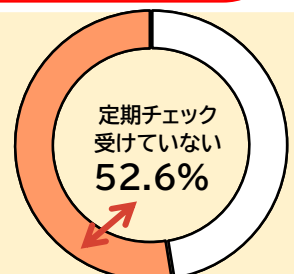
その4
噛むことで脳に刺激を与える



脳が活性化する！
よく噛むとことで、あごの筋肉も動き、血管や神経が刺激されるため脳が活性化します。

「歯科医療に関する生活者意識調査」(日本歯科医師会 2022年)では、回答者の半数以上が歯科医院での定期チェックを受けていないことが分かりました。

歯を守るためには毎日の歯磨きと定期的な歯科健診が大切です。
かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診に行きましょう！



直近の月間・週間について

9月・10月の月間

9月 健康増進普及月間

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～

◎毎日プラス10分の身体活動

◎食事をおいしくバランスよく食べる

◎周りの人の健康のためにも禁煙にチャレンジ



10月 骨髄バンク推進月間

白血病などの血液疾患の治療にはあなたの助けが必要です！

骨髄バンクのドナー登録にご協力ください

高島保健所では**毎月第二火曜日**に登録を受け付けています。まずはお問い合わせください。

高島保健所 健康危機管理係

☎ :0740-22-2526



9月24日～9月30日

結核予防週間

注意 もしかして、結核かも・・・！！

タンのからむ**咳・微熱・身体のだるさ**が**2週間以上続く場合**は医療機関を受診しましょう！

特に高齢者は、症状が出なくても毎年、胸部X線検査を受けましょう。

いまま**1日平均28人**が**結核**と診断されています。

自殺予防について

～ちょっと話をして、心の荷物を少しでも下ろしてみませんか～

自殺は誰もが関係する大きな健康問題です。

心理的に様々な悩みを抱え、元気がでない、気分が沈む、不安やイライラがある、集中できない、眠れないなどの症状が継続するときは、**1人で解決しようとせず、周囲の人に相談しましょう。**

滋賀いのちの電話

曜日：金、土、日、月

時間：10時00分～20時30分

☎ :077-553-7387

高島保健所健康相談

曜日：平日(※土日祝 年末年始を除く)

時間：8時30分～17時15分

☎ :0740-22-2419



こころの電話

曜日：毎日 (※年末年始を除く)

時間：10時00分～12時00分

13時00分～21時00分

☎ :077-567-5560

注目！

こころのサポートしが **【LINE相談】**

曜日：毎日

時間：16時00分～22時00分

LINE
QRコード



神経難病患者日常生活向上教室「笑竹梅の会」のお知らせ

高島保健所では、神経難病患者やその家族を支援するため、**簡単な体操やレクリエーションを通じて交流できるように**「笑竹梅の会」を開催しています。

対象者：高島市内に在住する神経難病患者およびその家族

開催場所：高島保健所の相談指導室

開催予定日：10月5日、11月15日、3月15日

時間：13時30分～15時30分

※延期・中止になる場合があります。



参加ご希望の方、ご興味ある方はぜひ保健所までお問い合わせください！

高島保健所 地域保健福祉・衛生係
☎ :0740-22-2419