

## むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



富士 大成くん

「アメよりもキシリトール系のガムを食べさせるようにしています」



滝口 雅之くん

「甘い物を食べた後は麦茶を飲むことが多く、夜の歯磨きは親がします」

## 10月1日から NHK放送受信料の免除基準が変わります

10月1日から、障がいのある人を対象としたNHK放送受信料の免除基準が変わります。(対象者の拡大)

### 変更後の免除基準

▷全額免除＝身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者が世帯構成員であり、世帯全員が町民税非課税である。

▷半額免除＝ 視覚、聴覚障がいによる身体障がい者手帳をお持ちの人が世帯構成員である身体障がい者手帳1級または2級、療育手帳A、精神障がい者保健福祉手帳1級をお持ちの人が世帯主である。

申請手続き…保健センターで随時受け付けています。印鑑と該当する障がい者手帳をご持参ください。

問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

## 9月14日 敬老会を開催します 招待者は80歳以上の方です

町では9月14日、多年にわたって社会に貢献してきた方々に感謝し、その長寿を祝い、敬老の意を表することを目的に敬老会を開催します。

今年の招待者は、昭和4年4月1日以前生まれの方870人(男性271人、女性599人、8月26日現在)です。皆さんのご来場をお待ちしています。

日時…9月14日(日) 11:00~  
場所…平泉中学校体育館  
主催…平泉町  
協賛…町社会福祉協議会  
町民生児童委員協議会  
町地域婦人団体協議会  
町区長会  
協力…平泉地区婦人会  
長島地区婦人会  
問い合わせ先…保健センター ☎46-5571



昨年度の敬老会

## CO<sub>2</sub>削減のために各家庭で実践しましょう

地球温暖化防止対策として、町では「省エネルギービジョン」を策定しています。ここでは、ビジョンの中で掲げている各家庭の「省エネ宣言メニュー」25項目を紹介いたします。皆さんも日ごろの行動を見直し実践してみましょう。

- ▶暖房は20度、冷房は28度を目安に温度設定する。
- ▶冷房・暖房の機器を不必要につけっ放しにしないよう気を付ける。
- ▶電気カーペットは部屋の広さや用途に合った物を選び、こたつは敷布団と上掛けを使用し、設定温度を小まめに調節する。
- ▶シャワーは、お湯を出しっ放しにしないよう気を付ける。
- ▶お風呂は、家族で間隔を空けずに入るよう気を付ける。
- ▶食器洗いのお湯の温度は、できるだけ低くするよう気を付ける。
- ▶食器洗いの乾燥機を使用するときは、まとめて行き、温度調節も小まめにします。
- ▶洗濯物は、まとめて洗うようにする。
- ▶掃除機をかける前に部屋を片付けて、掃除機を使う時間を短くする。
- ▶掃除機の集塵フィルターの取り替え時期に注意し、風量が低下しないようにする。
- ▶煮物などの下ごしらえは電子レンジを使用する。
- ▶冷蔵庫の庫内を整とんし、物を詰め込み過ぎないように注意する。

- ▶冷蔵庫の扉の開閉を少なくし、開けている時間を短くするように気を付ける。
  - ▶電気ポットは長時間使わないときはコンセントからプラグを抜くようにする。
  - ▶テレビをつけっ放しにしたまま、ほかの用事をしないようにする。
  - ▶テレビの主電源を切る、ステレオやパソコンのコンセントを抜くなど、待機電力の無駄な消費をしないように気を付ける。
  - ▶照明は白熱球を蛍光灯に変え、省エネ型の蛍光灯や電球蛍光灯ランプを使用する。
  - ▶人の居ない部屋で灯がついていることがないよう、小まめな消灯を心掛ける。
  - ▶自動車のアイドリングはできるだけ控える。
  - ▶ unnecessary 荷物を自動車に積んだままにしないように気を付ける。
  - ▶経済速度を心掛け、急発進や急加速をしないように気を付ける。
  - ▶自動車のタイヤの空気圧を適正に保つように注意する。
  - ▶外出時は公共交通機関や自転車の利用、徒歩を心掛けるようにする。
  - ▶機器を買うときは、省エネ設計の物を選ぶようにする。
  - ▶テレビや雑誌などで環境や省エネの情報に気を付ける。
- 問い合わせ先…町民福祉課 ☎46-5562

## 高齢者の健康への関心 認知症を予防しましょう

認知症とは、いったん発達した知能が、脳や身体の病気によって、普段の社会生活に支障を来すまで低下した状態のことをいいます。この状態は継続して見られ、記憶力や時間、場所、人を識別するなどの見当識、判断力、計画力などが障害されます。残念ながら認知症を根治する方法は見つかっていません。しかし近年の研究から認知症の危険因子が次々と明らかになり、生活習慣を変えることによって認知症が発症する時期を遅らせることができる可能性があることが分かってきました。

### 認知症を予防する5つのヒント

【ヒント1】社会活動や趣味に積極的に取り組みましょう。家族や友人、地域の人などとの社会的つながりを豊かに持つことで生活している人ほど認知症になりにくいことが分かっています。料理、旅行といった趣味の活動や、囲碁、将棋など頭を使うゲームは、計画力や思考力を多く使うため、認知症の発症を遅らせる効果が期待できます。複数の事を意識して同時に行うことも、注意力の低下に効果があると考えられます。

【ヒント2】適度に体を動かしましょう。ウォーキングをはじめ体操やサイクリングなどの運動を行うと、脳の血流が増して、認知症になりにくくなることがあります。

【ヒント3】野菜を多く食べましょう。野菜や果物をたくさん取っている人は、認知症になりにくいことが分かっています。野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があると考えられています。

【ヒント4】魚をできるだけ食べましょう。サバ、イワシ、サケ、アジなど青魚に含まれているDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくしたりする働きがあります。

【ヒント5】記憶力を積極的に使しましょう。知的な機能を活発に使う生活では認知症になりにくいことが分かっています。特に、体験した事を記憶し思い出す機能(例えば、今朝何を食べたかを覚えていて思い出すことができる)といった機能を積極的に使うことが、認知症予防に役立つと考えられます。

これら5つのヒントを日常生活の中に取り入れ、いつまでも「キラキラ脳」で認知症予防に取り組みましょう。

### 有病小児への歯科治療支援

県歯科医師会と県医科大学、県(保健所)では、小児慢性特定疾患や育成医療の対象となるお子さんが、退院後も継続して歯科治療を受けられる地域の歯科診療所を次の通り整備しました。

歯科医院名	住所	電話番号
村上歯科クリニック	一関市真柴字中田55-120	31-6480
畠山歯科医院	一関市千厩町字橋井田64-13	52-2250
一関市国保室根歯科診療所	一関市室根町折壁字八幡沖117	64-2133
ヨシハラ歯科医院	一関市花泉町字深井沢33-3	82-4008

詳しい内容についてはお問い合わせください。  
問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415

### こころの健康相談

眠れない、いらいらする、何もやる気がしないなどの心の不調が長く続く方や、お酒がやめられない、自宅に引きこもっているなどの心の問題に専門の医師が対応します。プライバシーは堅く守りますので、お気軽にご相談ください。

日時…9月5日(金) 13:30~  
場所…保健センター  
費用…無料  
申込期限…9月4日(木) 予約制です。  
申し込み・問い合わせ先  
保健センター ☎46-5571  
一関保健所 ☎26-1415