

特集

へるすアップ..... P.2
 市・県民税(個人住民税)の改正点..... P.3
 “いざ”というときに備え、
 避難行動要支援者台帳への登録をお願いします..... P.4
 12月3日(月)～9日(日)は障害者週間です..... P.5
 市の家計簿を公表します..... P.6
 年末年始業務のご案内..... P.8
 朝霞地区一部事務組合だより..... P.10

市長コラム P.12
 情報BOX P.13
 ようこそ!あさかの生涯学習へ P.20
 わたくしたちの健康 P.24
 みんなすこやか P.25
 PHOTO NEWS P.25
 市民伝言板 P.27



表紙の写真 中央公園陸上競技場前で光り輝くイルミネーション

健康あさか
普及員募集中



口の健康は全身の健康につながっています!

問/健康づくり課 ☎465-8611

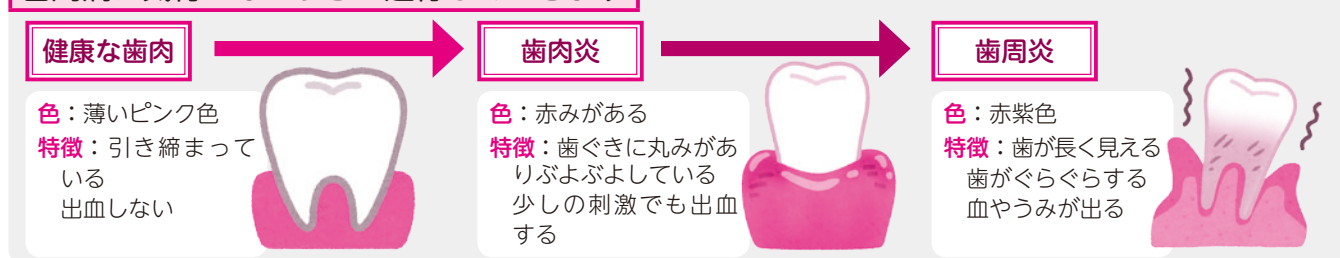
健康づくりを応援するページ **へるす アップ**

歯周病を予防して心身共に健康に!

口には、食べる・会話を楽しむ等の役割があります。歯を失う原因の4割以上は、歯周病です。歯を失うことで、食生活が偏り全身の健康状態に影響を与えたり、食べること・話すことの楽しみが減ったりしてしまいます。口の中の健康を保つことは、心身全体の健康を保つことにつながるのです!!



歯周病は気付かないうちに進行していきます



歯周病セルフチェック!!

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 指で触ると少しグラつく歯がある
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯と歯ぐきの間が丸みを帯びている
- 歯が浮いたように感じることもある
- 歯ぐきが痩せてきた
- 歯ぐきからうみが出たことがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯磨きの後に出血がある
- 硬いものが噛みにくい

あなたは
大丈夫?

1つでも当てはまるものがあれば、歯周病の可能性がります。早めに受診しましょう。

そのままにしておくと...

予防するには...



全身に
影響します

歯周病菌が直接影響するもの
 動脈硬化⇒脳梗塞、心筋梗塞
 低体重児出産、早産、肺炎、糖尿病

歯を失うことで影響するもの
 肥満、メタボリックシンドローム、認知症

毎日の歯磨きを丁寧に!

歯ブラシは月に1回交換を!

歯の健診 (少なくとも年に1回)

痛み等がなくても定期的を受診しましょう

禁煙 ヘビースモーカーだと歯周病になるリスクが5倍!



健康あさか普及員活動報告 & 次回のご案内

〈健康あさか普及員数：353人 (平成30年10月末現在)〉

9月13日(休)、A S A K A健康ラウンジを行いました。健康あさか普及員の皆さんと中央公民館から城山公園まで歩きました。城山公園ではラジオ体操、レクリエーション、健康遊具の体験をしました。健康遊具は実際に体験することで、遊具を使用した方が体が気持ちよく伸びること等を感じました。使い続けることで効果が期待できると思われ、これからも健康遊具を利用したいという声が聞かれました!

<次回のご案内>

次回は、12月15日(出)、詳細は25ページの「みんなすこやか」をご参照ください。

※健康あさか普及員の詳細は、市ホームページをご覧ください。http://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html

