

保健 だより

☎ 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

6月4日(火)~10日(月)は
「歯と口の健康週間」です

■むし歯予防に効果的な5つの方法

1. 「食べたらみがく」が基本
2. 食事や間食（おやつ）は決められた時間に
3. みがき残しゼロの歯みがきを
4. よくかんでだ液を出す
5. 鼻で呼吸する



■妊婦の無料歯科健診

【対象者】 浪江町に住民登録がある妊婦
※妊娠中はホルモンバランスの変化などにより、虫歯や歯周病になりやすくなります。

【実施医療機関】 豊嶋歯科医院
母子手帳交付時に配布した「妊婦さんの健康のしおり」をご確認ください。

■歯っぴいライフ8020募集中

福島県と福島県歯科医師会は、6月30日時点で80歳の人で、自分の歯が20本残っている人に認定書を交付します。ふるってご応募ください。

【対象者】

- 福島県内に住民票があり、かつお住まいの人
- 令和6年6月30日時点で80歳の人
- 十分に機能している自分の歯が20本以上ある人

●認定者氏名の行政機関・報道機関への公表に同意いただける人（※同姓同名がいる場合には、居住市町村名も公表となります。）

【応募期間】

令和6年5月1日(水)~6月30日(日)まで

【応募方法】

期間中に県内かかりつけ歯科医院に応募することを申し出て歯と口の健診を受けてください。健診は無料です。



【認定書の交付・公表】

所定の要件を満たした応募者全員に「歯っぴいライフ8020」の認定書を交付します。あわせて、行政機関・報道機関に認定者氏名を公表いたします。（11月8日（いい歯の日）前後）

【お問合せ】

詳しくは、福島県保健福祉部健康づくり推進課（TEL 024(521)7640）、福島県歯科医師会（TEL 0245(23)3266）にお尋ねください。

家族のギャンブル 困っていませんか？

ギャンブル依存は、自分の意思や精神力ではコントロールできず、家族周囲を巻き込む病気でもあります。この教室では、依存症の正しい知識を学び、問題解決の方法を考えます。

- ▶対象者 ギャンブルの問題を抱えているご家族（ご本人の参加は不可）
- ▶日時 毎月第3木曜日 13時30分~15時30分
- ▶場所 福島県精神保健福祉センター デイケア室など
- ▶内容 依存症対応に関するプログラム、家族ミーティングなど
- ▶参加方法 初めて参加される人は事前申込みが必要です。
- ▶問合せ・参加申込み先

福島県精神保健福祉センター TEL 024(535)3556

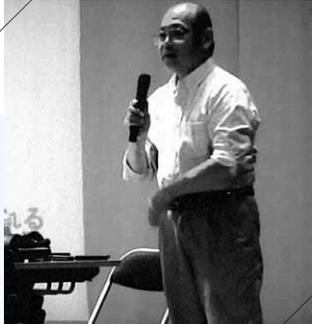


ここから下は広告です。



認知症こらむ

知ってください 認知症 ②



鹿島厚生病院
在宅診療科
根本 剛 先生

プロフィール

福島県立医科大学出身
2012年より訪問を中心に
診療
2018年4月より鹿島厚生
病院に勤務

今月号から隔月で「認知症を考える会」の皆さんにシリーズ「認知症こらむ」を連載いただきます。初回となる今回は、代表の根本剛先生に認知症を考える会の紹介と発足の経緯などについて寄稿していただきます。

認知症を考える会代表 根本 剛

30年以上も医療を続けている中で、2018年1月ごろです。医療者以外の周りの人たちに對して、自身の医師としての考え方を伝えてこなかったことに気付きました。そんな反省を踏まえ、今からでも取組ができないかと思ひ、医療者以外の友人にも声をかけ、2018年7月に初回のミーティングを開きました。

メンバーはそれぞれの立場の中で、「認知症に苦勞した経験がある」と、共通して話題になりました。そこで、会の方向性を認知症の啓発と決めました。その後は、2か月に一度のミーティングを行い、メンバーは9人に増えました。

活動内容としては、2021年から2年にわたるコラムの連載や、2023年10月に第1回目の「認知症シンポジウム」の開催があります。今後もこのような活動を通し、認知症の啓発に取り組んでいきたいと考えています。

最後になりますが、「認知症こらむ」は、認知症に関心を持っていただくためのコラムです。これからどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

ネット・ゲーム依存症 家族で解決を

ゲームに熱中して日常生活に影響が出る状態を「ゲーム障害」といいます。(2019年、WHOが国際疾病に認定)。ネット・ゲーム依存は、自分の力だけではやめられず、家族周囲を巻き込む病気でもあります。この教室では家族同士の交流を図りながら、依存症の正しい知識を学び、解決の方法を考えます。

- ▶対象者 ネット・ゲーム依存の問題を抱えているご家族（依存問題を抱える対象者の年齢は、小学校高学年～20代前半とします。ご本人の参加は不可）
- ▶日時 毎月第3火曜日（2月は第4火曜日）13時30分～15時30分
- ▶場所 福島県精神保健福祉センター デイケア室など
- ▶内容 依存症対応に関するプログラム、家族ミーティングなど
- ▶参加方法 初めて参加される人は、事前の面接が必要です。
- ▶問合せ・参加申込み先 福島県精神保健福祉センター ☎024(535)3556



ここからは広告です。