

健康コラム



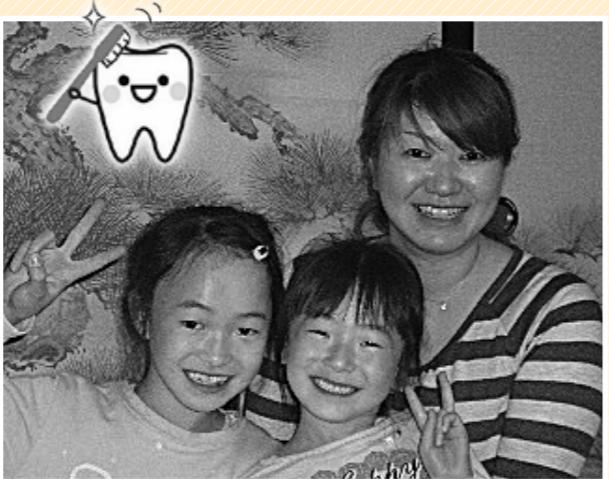
『教えて!あなたの健康づくり』

今年度このコーナーでは、町内で健康づくりを頑張っている人にスポットライトを当て、その取り組みを紹介していきます。

今回は、保健福祉推進員や健康づくり隊員としても活躍されている戸倉寺浜地区の及川八千代さんにインタビューしました。

Q 健康づくりで頑張っている取り組みは何ですか？

私は毎日の歯磨きを頑張っています。食べることが体作りにつながるということを最近は強く感じているので、食事をきちんとするために口腔ケアを頑張っています。また、最近は歯ブラシの他にも、以前までは使っていたなかったフロス（糸ようじ）も使ってます。フロスを使い始めてからは使用後の効果を特に実感していて、今では娘と一緒に時間かけて磨くのが日課になっています。



Q 以前から口腔ケアを意識して取り組んでいましたか？

震災の少し前までは、虫歯ができたら歯科受診をし、治療をしたらそれで終わりというのが普通の感覚だと思っていました。ですが、現在のかかりつけの医院に通い始めてからは予防歯科の大切さを実感し、歯科受診をする目的は“治療をするためではなく、予防をするため”という考え方になりました。予防歯科を意識し始めてからは、歯ブラシや歯磨き粉を自分に合ったものを選び丁寧なブラッシングとうがい1回を徹底して子どもと一緒に日々のケアに努めています。

Q 今後も続けていきますか？

はい。現在も月に1回は通院をしてメンテナンスをしているので、これからも継続していく、“自分の歯でいつまでもおいしくご飯を食べること”が目標ですね。あとは虫歯予防だけでなく歯周病予防も意識をして取り組んでいきたいです。

〈町の管理栄養士から〉

及川さんへのインタビューの中で、予防歯科の大切さについて何度も話されました。そのとおりだと思いました。虫歯がなくてもメンテナンスをすることの大切さ、歯のケアのため、間食などの甘い飲み物を控えること、自分自身も振り返るいい機会となりました。町では今年度から、虫歯予防のための“フッ素塗布”を1歳6ヶ月児健康診査、2歳児、2歳半歯科健康診査でスタートしました。口腔ケアは子どもから大人までの全員が取り組むべき課題だと思います。皆さんも、自身の生活を振り返ってみて、毎日の歯磨きから始めてみてはいかがでしょうか。

● 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

お詫びと訂正

6月1日号の「歯科休日当番医」で記載した内容に誤りがありました。お詫びし、次のとおり訂正します。
6月25日(日) 菅野歯科医院(古町) ☎22-2235 ○正→菅原歯科医院(南郷) ☎24-1818

宮城県低炭素型水ライフスタイル導入支援事業補助金のお知らせ

【対象】次の全ての要件を満たすことが必要です。

①県が定めた基準に適合する低炭素社会対応型浄化槽（設置主体が個人のものに限る）、節水型トイレ、節湯水栓2口以上（以下「節水型機器等」）の全てを新たに設置すること。

②節水型機器等の設置工事が平成28年4月1日以降に竣工し、かつ浄化槽の使用開始後に市町村への届出が義務づけられている「浄化槽使用開始報告書」の使用開始日が平成29年1月1日から12月31日までであること。

③節水型機器等を設置した建物に居住していること。

④全ての県税に未納がないこと。

⑤県が運営する「わたしのe行動宣言」に登録していること。

【補助金額】1世帯6万円

【補助予定数】先着300世帯（来年1月31日締切）（補助予定数を超えた場合、期間内でも受け付けを終了します）

※申請方法など詳しくは、問い合わせまたは、県ホームページをご覧ください。

宮城県低炭素型水ライフスタイル 検索

● 宮城県循環型社会推進課 ☎022-211-2648

都市計画の説明会および縦覧

町では、志津川地区の将来を見据えた、まちづくりの目標を検討するとともに、復興工事を進めています。

このたび、志津川地区の用途地域の変更および地区計画について、説明会および縦覧を行います。

■説明会

6月29日(木)午後6時30分～ 役場2階大会議室

7月2日(日)午後1時30分～ 役場2階大会議室

※どちらも自由に参加できます。

■計画案の縦覧

【内容】

「志津川都市計画区域の用途地域の変更」「南三陸町志津川都市計画地区計画志津川東団地(東)地区計画」「志津川東団地(西)地区計画」「志津川中央団地地区計画」「志津川西団地(東)地区計画」「志津川西団地(西)地区計画」

【期間】7月26日(水)～8月8日(火)

【場所】役場1階 復興推進課

【その他】縦覧期間中の都市計画(案)に対する意見書の提出ができます。

● 復興推進課区画整理係 ☎46-1382

南三陸消防署からのお知らせ



「土砂災害警戒情報」をご存知ですか？

「土砂災害警戒情報」発表時に発生した主な自然災害は、平成26年8月に広島市で発生した集中豪雨による土砂災害や昨年発生した台風10号により、岩手県宮古市などで土砂災害が発生しました。

土砂災害から身を守るために、「正しい情報と早めの避難が重要です」

■土砂災害警戒情報とは？

土砂災害発生の危険度を降雨に基づいて判定し、土砂災害発生の危険度が高まった場合に、都道府県と気象庁が共同で発表します。

■強い雨や長い雨には、土砂災害警戒情報を確認しましょう

気象庁や県のホームページ、テレビ、ラジオなどで確認できます。正しい情報をもとに行動をしましょう。大雨による電波障害でも、携帯ラジオがあると有効です。

■早めの避難を心がけましょう

- 1 事前に避難場所、避難経路を確認しましょう。
- 2 避難準備情報が発表された場合には、自主的な避難を心掛けましょう。

● 南三陸消防署 ☎46-2677 歌津出張所 ☎36-2222

平成29年火災・救急発生件数
(平成29年6月7日現在)

火災件数

4件(広域管内16件)

救急件数

志津川 164件 歌津 85件

無火災継続

27日

住宅火災無火災記録

27日継続中

