

	日付	内容
①	9月28日(金)	講義と実技(運動) ・運動の基礎知識や身体効果など ・エクササイズ ・ストレッチ ・ウォーキング ・エアロビクス ・ステップ運動 ・筋力トレーニング など
②	10月 5日(金)	
③	10月12日(金)	
④	10月26日(金)	
⑤	11月 1日(木)	
⑥	11月 9日(金)	
⑦	11月19日(月)	
⑧	11月30日(金)	

●**日程・内容**

運動をとおしてみなさんの健康づくりをお手伝いする「運動普及推進員」をご存知ですか？「運動普及推進員」は、健康増進センターや地域の公民館などで、地域の方と運動をとおして交流をはかり、運動の大切さを普及する活動をしています。体を動かすことが好きな方、運動について詳しく学びたい方、地域の方と交流をしたい方、この機会に「運動普及推進員」として活躍してみませんか。



運動普及推進員養成講習会 運動好きな仲間をつくらう！ 参加者募集



- 時間** 午後2時～午後4時
(受付 午後1時30分から)
- ※⑦のみ午前9時30分～午前11時30分
- 場所** 健康増進センター
- 募集人数** 20人
- 対象者** 20歳以上で講習会終了後に運動普及推進員としてボランティア活動ができる方
- 持参品** 運動靴(上履き)・筆記用具・飲み物・タオル
- ※運動のできる服装でご参加ください
- 申込方法** センター窓口または電話にて申込み
(土、日、祝日を除く)
- 申込期限** 9月14日(金)
- 申込・問合せ先** 市健康増進センター
☎32-17890

現在放映されているNHKの朝ドラは、小さい頃におたふくにかかって耳が不自由になった女の子がヒロインに取り上げられています。今年のは麻疹、数年前は風疹と、毎年のように何かしらの感染症が話題になっています。これらの感染症は、朝ドラのヒロインのように障害を残したり、下手すると命にもかかわるようなたいへん怖い病気です。

私事ですが、姪が地元の病院を受診した際、待合室に麻疹の子どもがいて、保健所から「感染している可能性があるので、今後2週間は注意してください」といわれていたのを聞き、かなりショックを受けていました。その姪は麻疹ワクチンの接種年齢に達していなかったのです。もちろん好き好んで病気にかかるとはいいませんが、ただ最近では、親の意思で予防接種を受けないお子さんをたまに見かけます。そのお子さんが親の意思で予防接種を受けずに髄膜炎や麻疹にかかったら、百歩譲ってしょうがないとしても、その子どもが感染源となり周りに広めてしまったとしたら、その代償はとてども大きなものになるでしょう。予防接種をしないということ、その子どもはもちろんですが、周りの子ども(大人にも)に大きなリスクを背負わせることになるのです。予防接種を希望しない親は、確固たる意志を持ち、医師のいうことを聞かないことがほとんどです。もし、意識的に予防接種をしていない知り合いが近くににいるのなら、友達としてぜひ予防接種を促してください。よろしく願います。

(結城市医師会提供)

市民健康教室 No.455

予防接種を受けましょう

結城ブランド認定
まゆげった弁当、ご注文承ります
結城市民情報センター3Fでも
ご利用できます [20名～300名]

株式会社エイヨウショク
代表取締役 保戸山 陽一

〒307-0001
結城市大字結城7552-2
☎32-1311

広域通信制・単位制

翔洋学園高等学校

下館学習センター ☎0296-23-2711

入学願書受付中!!

入学学・編入学も
お問い合わせください。

丁寧な個別指導
入学相談 随時対応
不登校生もサポート
入学金なし!!

詳しくはWEBで! 翔洋学園 下館 検索 www.shoyo.ac.jp

けん口広場 2018

歯ぎしりについて

歯ぎしりには、いろいろな種類があります。専門的な用語でブラキシズムといいますが、これはグライディング(上下の歯と歯を左右に擦り合わせる)と、歯ぎしり音がしない場合もある。とクレンジング(1カ所をかみしめること)などがあります。

そのほかの歯ぎしりの分類には、強い力で歯を咬みしめる力で行う場合、また二時的に行う場合と長時間行う場合とがあります。さらに夜間就眠時に行う場合と起きている時に行う場合、あるいは両方の場合があります。

これらの歯ぎしりは、誰でも行っています。問題はその程度(強さ、頻度および持続時間)です。特に夜間の歯ぎしりは無意識に非常に大きな力で歯を咬みしめる場合があり、歯に障害が及ぶ場合(歯が移動したり、動揺することがあります)、筋肉に障害が及ぶ

場合(筋肉痛、口が開かない、頭痛などが起こることがあります)および顎の関節の障害(関節円板の位置異常が生じ、かみ合わせがずれたり、関節で音がしたりすること)があります。すなわち歯ぎしりを行った結果として、歯、筋肉(下の顎は頭がい骨や上の顎から筋肉によって釣り下がっているといっても過言ではないので、筋肉が異常に収縮すると顎の位置も変わる)あるいは顎の関節に障害がおよぼ、かみ合わせの異常が生じます。

また昼間に弱い力で無意識に歯ぎしりをしていいることもあります。この場合は上下の歯の間には前歯で2mm程度の隙間があります。すなわち上下の歯は通常は接触していません。かみ合わせがおかしいという方によく上下の歯をときどき接触させて、自分自身でかみ合わせを確認している場合がありますが、これはよくない習慣です。

(結城市歯科医師会提供)

子どもに薬を飲ませるときの注意

子どもが夜間に熱を出したりすると、大人用の薬の量を減らして与える人がいます。しかし、子どもは薬を分解、排せつする能力が大人に比べて弱いため、薬の影響を受けやすくなります。さらに、薬に対する感受性が高く、脳へ薬の成分が移動しやすいという特徴があります。そのため量だけではなく、成分の性質や体内でどのように吸収されていくのかについても、気をつけておかなければなりません。

処方された薬は、本人がそのとき使い切るのが原則です。同じような症状でも原因が違ったり、以前に処方され残った薬を自己判断で使用、服用してはいけません。また、子どもの薬の誤飲事故は親が家事で忙しい午前8時から午前10時、午後6時から午後8時に多発しています。どんなに忙しいときでも、薬の管理はしっかりしておきましょう。

(結城市薬剤師会)

◎シリーズ 介護保険

介護保険料を滞納してしまうと...

介護保険制度は、介護が必要となった高齢者などを社会全体で支えていく仕組みであり、40歳以上の国民に保険料の負担が義務付けられています。65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料は、年金の年額が18万円以上の方は、年金から天引きとなります。18万円未満の方や年度の途中で65歳になった方は、納付書または口座振替により納めてもらいますが、納付書で納めてもらう場合は、払い忘れてしまうこともあります。災害などの特別な事情もなく介護保険料を納めないでいると、次のような措置がとられます。

納付期限を過ぎると

- ・督促が行われます
- ・延滞金が徴収される場合があります

1年以上滞納すると

- ・利用したサービス費用は、いったん全額を自己負担します
- ・申請により、あとから保険給付費(本来の自己負担を除く費用)が支払われます

1年6カ月以上滞納すると

- ・引き続き、利用したサービス費用はいったん全額自己負担となり、申請しても保険給付費の一部または全額が一時的に差し止められます
- ・滞納が続く場合は、差し止められた額から介護保険料が差し引かれる場合があります

2年以上滞納すると

- ・上記に加えて、滞納期間に応じて、利用したサービス費用の自己負担割合が3割または4割に引き上げられたり、高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費などが受けられなくなったりします

介護保険は、皆さんが納めている介護保険料が大切な財源です。保険料は納め忘れのないよう納期限までに納めましょう。

市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

お買い物するたびに預金口座からすぐに料金が引き落とされる

JOYO CARD Debit (Visaデビット)

お申し込みは15歳から
コンビニやネットショップで使えて便利です。

使い過ぎないから安心
利用可能額は預金残高までのため安心です。

ATMいらず
このカードがあればATMに並ぶ必要がなくなります。

キャッシュバックでおトク
使った分の0.2%が毎月キャッシュバックされます。

ベストパートナーバンク 常陽銀行

Face to Face 結城信用金庫

本 店 ☎(32)2111
南 支 店 ☎(33)3171
城南支店 ☎(33)0811