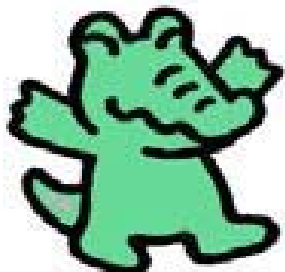


ワックくん健康通信

平成 29 年 6 月発行 発行元：鶴見福祉保健センター 第 34 号



毎年 6 月は食育月間です。
この機会に年代別の食事のポイント
を確認してみましょう。

バランスの良い食事で健康づくり！

☆ 年代別の実践ポイント

育ち・学び世代

子どもの頃から、主食、主菜、副菜のそろった食事を「1日3食しっかり食べる」習慣を身につけましょう。



働き・子育て世代

「1日3食しっかり食べる」習慣を身につけるとともに、肥満ややせの人は体重の増減等を目安に、適正量の食事をとることを心がけましょう。



稔りの世代

加齢とともに嗜好が変化したり、食欲が落ちたりします。
しかし、骨や筋肉を維持するためには、1日3食とり、肉や魚等の動物性たんぱく質を毎日欠かさず食べましょう。



鶴見区福祉保健課 健康づくり係
TEL 510-1827



早め早めの歯周病ケア！

★成人の8割がかかる歯周病。自覚症状が少なく、気付かないうちに進行するため早めの対策が重要です！



★こんな症状はありませんか？

- 歯を磨くと血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 口の中がネバつく
- 歯石がついている
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが下がってきた
(歯が伸びたように感じる)

◆予防の基本は「セルフケア」

歯周病の原因「歯垢（細菌）」を歯みがきでしっかり落とします。



◆これからの新習慣！年に1～2回は歯科医院で「プロフェッショナルケア」

歯科健診はもちろん、歯みがきチェックやセルフケアでは落としきれない歯垢や歯石をすっきりきれいに。



★1つでも当てはまればそれは「歯周病」のサイン！
早めに歯科医院へGO！

○歯周病は全身の病気にも影響します

糖尿病

肺炎

動脈硬化

心内膜炎

低体重児出産

お得な節目検診

横浜市歯周病検診

【対象者】 満40歳・50歳・60歳・70歳の横浜市民

【費用】 500円(70歳及び市・県民税非課税の方は無料)

【実施場所】横浜市歯周病検診実施医療機関 ※横浜市歯周病検診で検索、または下記へ問合わせ。

★歯周病ケアに関する質問、問合わせ等は、福祉保健課健康づくり係 電話510-1827まで。

ハチの巣にご用心！！

ご自宅の周りにハチの巣はできていませんか？
次の2種類のハチは巣の形で見分けることができます。



アシナガバチ

スズメバチ



たくさんの巣穴

巣のサイズは握りこぶし大

比較的おとなしい性格ですが、巣を刺激すると刺されることがあります。



初期の巣

出入りする巣穴は1カ所

大きい巣でバスケットボール大！

攻撃性が強く、大変危険です！

巣には近づかないようにしましょう。

ハチの巣を見つけたら…？

放置する

ハチは草木の害虫を食べてくれる益虫でもあります。人通りがない場所の巣であれば、放置するのも一つの方法です。

駆除する

小さな巣であれば、ご自身で殺虫剤などを使用して駆除が可能です。しかし、大きな巣やスズメバチの場合は危険ですので、駆除業者に依頼することをお勧めします。

ハチの駆除方法などについて、お気軽にお問合せください。
鶴見福祉保健センター 生活衛生課 環境衛生係

TEL: 510-1845 FAX: 510-1718

※ 福祉保健センターではハチの巣の駆除作業は行いません。ご了承ください。