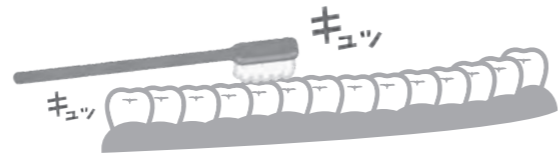


歯周病を予防しよう!

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯ぐきの境目の清掃が行き届かず、そこに多くの細菌が停滞することで、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。



ほとんどの場合は痛みがないため気づきにくく、進行すると膿がでたり歯が揺れたりし、最後には歯を抜かなければいけません。

歯と体の健康は密接につながっています。自宅でやるセルフケアと歯科医院での定期的なチェックや治療で、歯周病を予防しましょう。

自宅でするセルフケア

○歯ブラシは歯と歯ぐきの間に当てて、細かく動かします。



○歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシなどを使いましょう。



歯科医院でする治療

○歯周病検査
 歯周ポケットの深さ、出血の有無、歯の動きや揺れの度合を計測



○歯ブラシでは届かない部分を専用器具で清掃し、炎症の原因を取り除きます。

歯周病セルフチェック

自身の歯の状態をチェックしてみましょう!

- 臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯みがき後に、毛先に血がつく
- 歯ぐきが赤く腫れてきた
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

◆チェックが1~3個
 軽度の歯周病の可能性がります。

◆チェックが4個以上
 中程度の歯周病の可能性がります。早期に歯科医院を受診しましょう。

胃内視鏡検査での胃がん検診のお知らせ

本年度から胃部エックス線検査（バリウム検査）だけでなく、胃内視鏡検査での胃がん検診を実施しています。

▼対象者

年度末の年齢が50歳以上の方（昭和48年3月31日までに生まれた方）

※ホームページに掲載されている「高島市胃がん検診（胃内視鏡検査）対象判定チェックリスト」もご活用ください。



▼実施医療機関

マキノ病院、高島市民病院

▼費用

自己負担金 3,000円

▼受診期限

3月31日（金）

▼申込方法

健康推進課へ申し込み



里湖で地域を結ぶウォーキング
 対象 小学生以上の市民の方
 参加料 100円（保険料）
 申込 電話・FAX・メール
 詳しくはお問い合わせください。

8月28日（日）に、地域に根ざした生涯スポーツの振興とスポーツ推進委員の資質向上を図るため、スポーツ推進委員研修会（近江八幡市）に参加しました。この研修会は県内各地の持ち回りで開催され、来年は高島市での開催が決まりました。

※写真は高島市で!

滋賀県スポーツ推進委員研修会
 当日は多くの方にご参加いただき測定結果を確認していただきました。

市民体力測定会
 子どもから高齢者までを対象に、9月4日（日）に安曇川総合体育館で、市民体力測定会を開催しました。

里湖で地域を結ぶウォーキング
 豊かな自然や人とのふれあいを深めながら健康づくりを行うため、市内で年間8回のウォーキングを開催しています。今後は、11月27日（日）にマキノサニービーチ高木浜を、3月26日（日）にアイリッシュユパークを集合場所として残り2回、いずれも9時スタートで開催します。ぜひご参加ください。

スポーツで 地域を元気に！あなたも元気に！

教育委員会広報 市民スポーツ課 ☎ (25) 8560

新ごみ処理施設の整備に向けて

新しいごみ処理施設（以下「環境センター」）の建設につきましては、これまでに2回の公募を行いました。いずれも最終的な候補地の決定には至らず、現在、市民の皆さまもご承知のとおり、市内の一般家庭等から排出されるごみの処理は三重県伊賀市の民間事業者に委託しています。

一般廃棄物の処理は法律上、市町村の責務と定められておりまして、一日も早く新しい環境センターを整備する必要がありますことから、市では3回目の公募を実施しないこととし、これまで主体的な調査・検討と交渉を重ねてまいりました結果、先日公表いたしましたとおり、安曇川町泰山寺地域の畑地（約4.3ヘクタール）を新しい環境センターの建設候補地に選定しました。

今後はこの候補地の適性を有識者で構成される建設検討委員会でご慎重にご審議いただき、適地との答申をいただければ、年内を目途に正式な建設予定地に決定したいと考えています。

近年国内で新たに建設されている最新式のごみ処理施設では、最先端の技術や機材の導入によって高い安全性や周辺環境への配慮等が施されており、これまでの地元区や関係団体の皆さまはもとより、周辺区・自治会や近隣にお住まいの皆さまからのお問い合わせに対しても、施設の必要性と併せて丁寧な説明に努めているところです。

新しい環境センターの整備は市民の皆さまの日常生活をお支える行政サービスのなかでも最も身近な生活環境の整備であると同時に、現在の市政で最も優先すべき最重要課題であり、私自身、今後とも不転の覚悟をもって精一杯取り組んでまいりますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

福井 正明

市長雑記

