

## 11月8日は「いい歯の日」、11月は「大分いい歯の8020推進月間」です

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

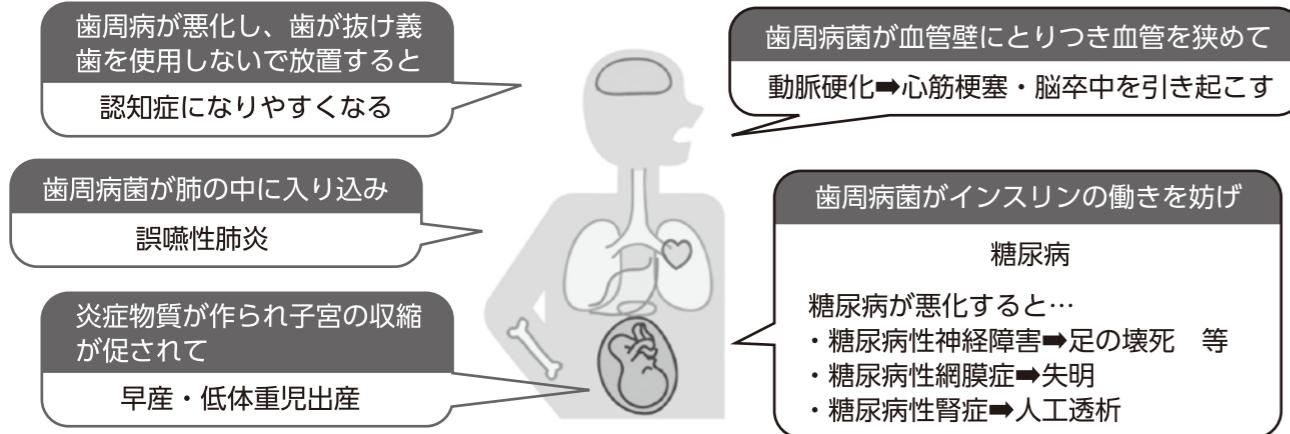
### ★知っていますか？歯周病が全身に及ぼす影響

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は、成人のおよそ8割がかかっているといわれています。また、歯周病が全身のさまざまな病気に関わってきていることがわかってきています。歯周病は痛みなどの自覚症状が乏しいため、現れたときにはかなり進行しているケースも少なくありません。

【歯周病の症状】 ・歯茎から血が出る、腫れる ・口臭がひどい ・歯がぐらつく 等



### ★歯周病は全身の健康に影響します！



### ★歯周病を予防しよう！ -ブラッシングのコツ- かかりつけ歯科医をもって、定期的に歯科健診をしましょう！



- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。歯と歯の間を磨くことが大事。
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

## 11月19日はおおい食（ごはん）の日

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

「食」は心身の健康にとって、基本となる大切な要素です。健康を維持するために「食事をおいしく、バランスよく」とりましょう。

### ①主食、主菜、副菜をそろえた食事で、栄養バランスをとりましょう

ごはんやパン、麺などを主材料とする「主食」、肉や魚、卵、大豆・大豆製品を主材料とする「主菜」、野菜や海藻などを主材料とする「副菜」の3つのお皿を基本とした献立にすると、多様な食品から、からだに必要な栄養素がバランスよくとれます。



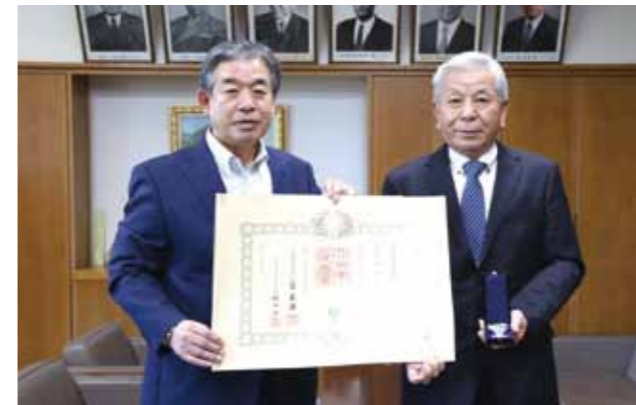
### ②1日に必要な野菜の摂取量は350g！

大分県では、最初に野菜を食べること（まず野菜）、今より70g多く野菜を食べること（もっと野菜）の推進に取り組んでいます。

### ③高血圧の心疾患などの予防のために、減塩1日マイナス3g

男女別「1日の食塩摂取目標量」は男性7.5g、女性6.5gです（日本人の食事摂取基準2020より）。塩やしょう油の代わりに、カボスやユズなどの柑橘類を焼き魚、揚げ物、鍋物などに使うとおいしく減塩できます。

## 9/9 受章おめでとうございます



（左から）日野町長、受章された軸丸勝明さん

令和3年春の叙勲で「瑞宝単光章」を受章された軸丸勝明さんが受章報告に訪れました。軸丸さんは昭和56年に九重町消防団に入団され、団員から分団長・副団長に栄進されました。軸丸さんは「章をいただいて40年間は思い出されました。今後は地域の発展のために力添えしていきたいです」と話されました。

## 9/12 速やかな避難所運営にむけて



役割分担をし、避難者受付や体育館内にパーテーションを設置するなどの訓練が行われました

豪雨災害を想定した避難所運営訓練が東飯田地区体育館で行われました。訓練は、近年相次いでいる豪雨災害発生時に、速やかで適切な避難所運営をするために、大分県と九重町が協力し初めて実施されました。訓練には約50名が参加し、避難所の設営や新型コロナウイルス感染症対策などの手順を確認しました。

## 9/15 地域で育む九重の宝



（左から）日本青年会議所九州地区大分ブロック協議会 中根竜会長、日野町長

公益財団法人日本青年会議所九州地区大分ブロック協議会が推進するベビーファースト運動に賛同し、日野町長が「地域で育む九重の宝」と活動宣言をしました。

ベビーファースト運動とは 2021年6月25日から始まった運動で、子どもを生き育てやすい社会の実現に向けた運動です



## 9/24 たばこの喫煙マナー向上を



大分県たばこ販売組合玖珠支部を中心に10名の方が集まり、たばこの吸い殻やゴミを拾いました

大分県たばこ販売組合玖珠支部が、全国統一清掃美化活動を行いました。

この日は南山田地区の宝泉寺温泉街を中心に、周辺の国道387号線沿いのゴミ拾いが行われました。平成16年度から続けられている活動は、喫煙のマナーアップでまちをきれいにするを目的に毎年実施されています。