

「健幸」づくりにはチャレンジ

健康なからだは歯の健康から

世界的にみても、日本は長寿の国となっています。自分らしく生き生きとした人生を送るためには、健康に過ごせることがとても大切です。平成元年から「八〇二〇運動」が始まり、自分の歯が残っている高齢者は増加傾向にあり、子どものむし歯は減少傾向にあります。ただ噛むというだけでなく、食事や会話を楽しくむし歯ということなどから、歯と口の健康はからだやこころの健康にも深いつながりがあります。子どもから高齢者まで、歯と口の健康をアップさせるために、日頃のケアを見直すとともに、自分に合ったケアを習慣にしていきたいと思います。

をチェックしながら丁寧にみがきましょう。

また、歯ブラシは毛先が広がると、しっかりと歯垢が落とせません。1か月に1本を目安に交換しましょう。

ブラッシング方法のポイント

- ・歯ブラシの毛先を歯の面、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる
- ・毛先が広がらない程度の軽い力で、歯ブラシを動かす
- ・小刻みに動かし、1〜2本ずつみがく

歯垢が残しやすいところ

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・奥歯のかみ合わせ
- ・歯並びの悪いところ

隅々までしっかりケア

歯ブラシだけで落とせる歯垢は約60%程度と限界があります。歯の間や歯並びが悪いところ



健康メモ No.65
長門市保健センター
Tel 23-1133

るなど、歯ブラシが届きにくいところは、デンタルフロスや歯間ブラシなどのアイテムを活用することで、歯垢除去率がアップします。

このほか、歯の再石灰化を促す「フッ素」を配合したハミガキ剤や、むし歯リスクが高まる就寝中の細菌増殖を抑えるデンタルリンスなどを活用するのも良い方法です。

定期的な歯科健診を

日々のセルフケアとともに、定期的に歯科健診を受けることが大切です。歯並びなど、口の中の状態は一人ひとり異なります。歯科健診は、自分に合ったブラッシングの指導を受けることができ、むし歯や歯周病などの早期発見や治療にもつながります。セルフケアと定期的な歯科健診で大切な歯を守りましょう。

ゆくて通信



YUKUTE

道の駅センザキッチン
観光案内所「YUKUTE」

(一社)長門市観光
コンベンション協会
TEL 0837-27-0074
FAX 0837-27-0079
MAIL info@nanavi.jp

新アイテムを続々導入！

秋のレンタサイクル

①サイクリンググマップ

サイクリスト目線で作成したオリジナルマップでは、補給ポイントやトイレの情報、仙崎・三隅・青海島・元乃隅稲成神社を目的地としたレベル別のモデルコースを紹介しています。

②サイクルコンピューター

地図の表示やナビゲーション機能に加え、走行距離やスピードをリアルタイムで知ることができる小型機器。多数のモデルコース情報を登録しています。



レンタサイクル料金表

種 類	料金(1日/半日)
シティサイクル	500円/300円
クロスバイク	1,000円/600円
子供用マウンテンバイク	600円/350円
電動アシスト付自転車	1,300円/700円
タンデム自転車	2,000円/1,000円(予定)

※サイクルコンピューターはレンタサイクルでのみ使用可(利用は無料)
※別途保証料 1,000円が必要(自転車返却時に返還)
●貸出時間 9:00〜17:30(受付は16:30まで)



③タンデム自転車の導入

2人で1台の自転車をこぐタンデム自転車ですが、9月中旬にレンタサイクルに加わります。市内ではここでしか乗れない自転車を、ぜひ一度お試しください。

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ
Tel 22-1414

ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



9月1日は防災の日

毎年9月1日は「防災の日」です。この日は、関東大震災が発生した日でもあるとともに、暦の上では二十十日にあたり台風シーズンを迎える時期でもあり、地震や風水害に対応する心構えを育成するために制定されました。

また、「防災の日」を含む1週間(8月30日から9月5日まで)が「防災週間」と定められています。

災害はいつ、どこで発生するかわかりません。この機会を通じて市民の皆さん一人ひとりが、身のまわりで起こりうる災害について考え、自分の命は自分で守るという「自



▲黄波戸地区防災訓練の様子

助」の意識のもと、災害時に適切な行動がとれるよう、避難場所の確認や非常持ち出し品を準備したり、防災訓練などに積極的に参加しましょう。また、自分たちのまちは自分たちで守るという「共助」の意識をしっかりと共有し、地域の防災力を高め、災害に強いまちづくりをしていきましょう。

火災救急件数[7月]	
()内は今年累計	
建物	1(9)
林野	0(2)
火	0(1)
船舶	0(0)
その他	1(8)
合計	2(20)
救急	187(1148)



こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244

地域包括支援センターです！

育児と介護のダブルケア

晩婚化・晩産化などを背景に、育児期にある人が、親の介護も同時に担う、いわゆる「ダブルケア」問題が指摘されるようになっていきます。

内閣府が2016年に発表した就業構造基本調査によると、ダブルケアを行う人は約25万人と推計されています。

長門市地域包括支援センターには保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが、高齢者の日々の暮らしに対する相談に対応しています。電話や家庭訪問などに対応していますので、ダブルケアでのお悩みなど気軽に相談ください。

「仕事が主」である有業者に、ダブルケアの負担感「育児」に負担を感じる人は約半数であり、「介護」に負担を感じる人は、3人に2人となっている

■業務量や労働時間の変化

ダブルケアに直面した際の仕事への影響は、男性は半数が影響を感じており、女性には7割が影響を感じている

■ダブルケアの負担を緩和するためのポイント

- ・家族で介護を分担し、介護保険を活用する
- ・勤め先の育児・介護休業制度を調べて利用する
- ・ダブルケアを行う人が、食事や趣味など自分のための時間を作るようにする
- ・地域包括支援センターに相談する

■年齢構成

男女とも40歳前後

■就業状況

男性は9割が、女性は半数が