

# お口は健康の入口

## 栄養摂取

よく噛んで食べることは消化を助け、認知症を予防します。またバランスの良い食事により免疫力や抵抗力が高まり、体力もつきます。

## 病気の予防

お口を清潔にすることはむし歯・歯周病を予防し、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などさまざまな病気の予防にもつながります。

## 生活の質の向上

おいしく食べ、楽しく会話することは生活の質の維持・向上や社会とのつながりに関係しています。

## 全身を巡るお口の病気 40歳代区民の3人に2人が歯周病 (平成29年度葛飾区成人歯科健康診査の結果より)

歯周病は、歯にこびりついたプラーク(歯垢)中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく病気です。

また、歯周病菌や歯肉に生じた炎症物質が血液に流れ込み、全身の組織や臓器に悪影響を与えると考えられています。

## 歯周病セルフチェック

次の項目に1つでも該当する方は、歯周病の可能性がります。

- 歯を磨くと歯肉から血が出る
- 朝起きた時、口の中がネバつく
- 口臭を感じることもある
- 歯肉がやせて、前より歯が長く見えるようになった
- 歯並びが悪くなった



## 歯周病を予防するには

口腔ケアに加え、生活習慣を改善しましょう。

- ▲禁煙 ▲食生活の改善
- ▲十分な睡眠 ▲適度な運動

## 歯周病になるとこんなリスクが...



## かかりつけ歯科医をもちましょう

治療だけでなく、健診も含め口の中の相談をいつでもすることができる決まった歯科医です。

お口を健康に保ち、心身を健康な状態で維持していくために、かかりつけ歯科医をもちましょう。

## 成人歯科健康診査

対象の方へ、8月下旬に受診票を送付します。

【対象】 区内在住で平成31年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の方

【実施場所】 区内協力歯科医療機関

【受診期間】 9月1日(土)～11月30日(金)

【健診内容】 むし歯・歯周病の検査、粘膜や顎の関節の状態など

## 男女平等講座

## オトナのオンナの自由時間

全6回

区民大学単位認定講座。

仕事や子育てが一段落した女性が、講義や体験を通して学び・考え、自分らしく生き生きと輝くための時間を共有します。

【日時】 下表のとおり(11月5日(月)は東京地方裁判所(千代田区霞が関1-1-4)に集合。参加自由) 【対】 おおむね40歳以上の女性30人 【保】 1歳以上就学前のお子さん6人(11月5日(月)は保育なし) 【方】 往復ハガキに「オトナのオンナ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、保育希望の方はお子さんの氏名と年月齢を書いて、9月7日(金)(必着)まで(多数抽選)。 【会申担〒】 124-0012立石5-27-1ウィメンズパル内男女平等推進センター

日程	内容	講師
9/29(土)	映像で見るオトナのオンナ～ココ・チャンネル～	国広陽子氏 (武蔵大学名誉教授)
10/13(土)	オトナのオンナの女性学	石井クンツ昌子氏 (お茶の水女子大学教授)
10/27(土)	オトナのオンナの実作川柳	高鶴礼子氏 (全日本川柳協会常任幹事)
11/5(月)	オトナのオンナの社会科見学 地裁へGO	
11/17(土)	オトナのオンナの「体質に合わせた薬膳講座」 ～まいにちの食事で体も心も美しく元気に!～	小林優子氏 (薬膳料理教室FOODandLIFE講師)
12/8(土)	オトナのオンナの社会変革	萩原なつ子氏 (立教大学教授)

いずれも午後1～3時(11/5(月)は午後2時30分まで)。

## かつしか障害者雇用フェア

働きたい 働き続けたい を応援します!

就労を希望する障害のある方やその家族、障害者雇用に関心のある企業向けにさまざまな催しを行います。

開催日 9月14日(金)

会場 ウィメンズパル(立石5-27-1)

- **就労支援セミナー「働くために大切なこと」**  
【時間】 午前10時～正午。直接会場へ(先着順)。  
【定員】 100人程度  
【講師】 恒成美保氏(東京障害者職業センター職業カウンセラー)、福井秀平氏(就労移行支援事業所フォレスト職業指導員)、奥村亜子氏(就労支援施設ピオラ所長)
- **区内障害者施設自主生産品販売会**  
焼き菓子やアクセサリなどを販売します。  
【時間】 午前11時30分～午後2時30分
- **就職面接会**  
区内および近隣の障害者雇用を考えている企業が参加します。  
【時間】 午後2時30分～4時30分  
【対象】 障害者手帳をお持ちの方  
【申込方法】 ハローワーク墨田(☎5669-8609)に電話で(音声ガイドが流れたら48#を押してください)。

パネル展示 区内の就労移行支援事業所をパネルで紹介します。  
【期間】 9月3日(月)～14日(金)

【担当課】 障害者就労支援センター ☎3695-2224 FAX3696-1872

## チャレンジしませんか! 介護のついで

### 生活介護員養成研修

介護の仕事に必要な知識や技術を学ぶ研修を4日間受講し、区内の介護サービス事業所で働くことをめざします。研修を修了された方は「生活介護員」の資格(区内のみ有効)を取得でき、生活支援サービス(訪問型・通所型サービス)を提供している事業所で働いたり、住民主体サービス(※)の運営スタッフとして活動したりすることが出来ます。

※地域住民が中心となって、地域で自主的に行っている介護予防活動

【日時】 9月18日(火)～21日(金)  
午前9時30分～午後4時

9月21日(金)午後1～4時は、区内の介護サービス事業者が参加する合同就職相談会「介護のしごと大発見」に参加します。

【会場】 テクノプラザかつしか  
(青戸7-2-1)

【対象】 18歳以上で、区内の介護サービス事業所への就業を希望・検討している方、または住民主体サービスを運営・検討している方20人

【研修内容】  
▼介護現場の理解 ▼認知症の理解  
▼老化の理解  
▼介護におけるコミュニケーション

▼高齢者の栄養と食生活への支援など  
修了後、11月にフォローアップ研修も実施します。

【申込期間】 8月27日(月)～9月7日(金)

【申込方法】 電話かファクス(住所・氏名・年齢・性別・電話番号(ファクス番号)を記入)で(多数抽選)。

【申し込み・問い合わせ】  
(一社)葛飾区介護サービス事業者協働組合  
☎(5654)9517  
(午前10時～午後4時。土・日曜日、祝日を除く)

【担当課】 高齢者支援課  
FAX(5654)9518

## 凡例

- 保 日 時
- 保 日 時
- 他 会 場
- 他 会 場
- 方 申 込 方 法
- 方 申 込 方 法
- 申 申 込 先
- 申 申 込 先
- 問 師 講 師
- 問 師 講 師
- 問 問 合 っ せ 先
- 問 問 合 っ せ 先
- 担 持 持 ち 物
- 担 持 持 ち 物
- 担 担 当 課
- 担 担 当 課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込  
みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は、定員を超えた  
場合抽選します。ハガキファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。