めざそう 8マル0ニイ 2マル0マル

食事をおいしく楽しんで食べるには、自分の歯でしっかりかんで食べるのが一番です。しかし、今、人の寿命は八十年を上回るのに、歯の平均寿命は五十年、この間に実に三十年ものギャップがあります。年を取っても自分の歯で食事を楽しめて健康も維持するためには、八十歳でも二十本の歯が必要といわれています。

「八十歳で二十本」これが8020（ハチマルニイマルニイマルマル）運動です。

歯を失う大きな原因は、ムシ歯と歯槽膿漏です。ムシ歯は北欧約軽いうちに気づくことがありますが、歯槽膿漏は徐々に悪化する歯ぐきの病気であり、気がついた時にはかなり進んでいることがあります。ムシ歯も歯槽膿漏も最大の原因は歯みがきが十分でないことによってたまる歯垢です。歯垢染色液を使って磨き残しをチェックしてみることも大事です。そしてもう一つ、毎年健康診断を受けると同じように一年に一回は歯も健康診断を受けましょう。

一行は、六月四日からの歯の衛生週間に合わせて実施している全市民対象の無料歯科健診のほか、各地区で行う成人病検診の中でも歯科健診を実施しています。

これから行われる成人歯科健診

奈路地区成人病検診
- ◪とき　6月15日
- ◪ところ　奈路小学校体育館

全地区対象総合健康診査
- ◪とき　7月5日
- ◪ところ　南国市保健福祉センター

30・40・50歳総合記念健診
- ◪とき　10月30日
- ◪ところ　南国市保健福祉センター

日本脳炎に気をつけて

日本脳炎予防接種のお知らせ

◪対象者　3歳以上の南国市在住児

◪とき　6月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、7月1日(金)
午前9時～12時

◪実施医療機関
- 吉川診療所（植野）
- 山本循環器内科（駅前町）
- 北村病院（東崎）
- 谷医院（片山）

◪接種料金
一回　千三百円を医療機関に支払ってください。ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯および身体障害者は無料ですので、医療機関の窓口で申し出てください。

◎注意事項
- ①接種希望者は当日の朝、体温を測定し、直接医療機関へ。
- ②予防接種は住民票を有する市町村で実施するのが原則ですので、南国市以外の医療機関では接種を受けないでください。

※なお、不明な点がありましたら南国市保健福祉センター（☎73-3733）までお問い合わせください。

作品紹介

金地にお住まいの川込保尚亮さんのイラストを紹介します。

～おいしく食べて健康ライフ～ ヘルシークッキング教室のお知らせ

南国市食生活改善推進協議会では、次の3程でヘルシークッキング教室を開催します。

食事は健康の基本です。あなたもヘルシークッキング教室に参加してヘルシーライフを送ってください。男性の参加も歓迎します。みなさんお誘い合わせでご参加下さい。

参加料は無料です。

【7月6日(水)】
- ▼とき　午前11時～午後1時30分
- ▼ところ　南国市保健福祉センター
- ▼人数　先着50人

※市内北部の地区はバスでの送迎もあります。ご希望の方は申し込みの際にお聞きします。

【7月15日(金)】
- ▼とき　午前10時～午後1時30分
- ▼ところ　十市多世代交流プラザ
- ▼人数　先着20人

献立は揚げ魚のみそからめ、ふきの信田巻、海鮮三杯、ミルク白玉です。

※お申し込み、お問い合わせは南国市保健福祉センター（☎73-3733）まで

健康テレフォンサービス

二十四時間電話を通して健康をお届けします。

☎ 73 8800

ふるさと想い出

澤村良節さん・日村出身
（造園会社取締役）

故　郷

上京して３５年、今までは余り故郷を想うという感覚はありませんでした。故郷を懐かしむ余裕がなかったからではなく、また忘れていたわけでもなかったのですが、自分のやりたいこと・夢・人生を有意義に・楽しく生きることばかり考えていました。

私のやっている造園という仕事は、自然と共存しながら人間の生活にとって、肉体的にも、精神的にも最も理想的な環境を創造することです。

最近になってつくづく感じています。私の人生、造園という仕事を選んだ必然性、またその仕事に対する比較的かたくなな主張、こだわり、全て私が土佐の南国市に生まれ、育った結果であること。

夕方まで遊んだり、絵を描いていた日章小学校の校庭、香長平野の田園風景、うなぎを捕った近所の川や物部川、未だ開港してなかった飛行場、高知まで6年間通った電車、等々の風景、光景をたくさん懐かしく思い出します。

しかし今私が故郷について一番深く心に感じていることは、私の人生観、物の考え方の原点を植え育ててくれたのが、故郷の自然と生活、親兄弟、友人を初め故郷の人々だということです。

今、自分の故郷を愛するだけでなく自慢に思っています。物質的に発展するだけでなく、人を育てるやさしさと頑固さを持ったすばらしい故郷でありつづけて欲しいと思っています。

（神奈川県川崎市在住）

６月のテーマ

月	赤ちゃんの歯。お母さんになる人へ
火	胆のうがんと胆のうポリープ
水	心身症のはなし
木	老人のかゆみ
金	更年期障害
土/日	赤ちゃんの股関節脱臼