

歯 周 病 予 防 講 座

歯周病は歯の表面につく歯垢（プラーク：細菌の塊り）によっておこる病気で、日本人の成人の約80%がかかっているといわれています。

歯周病は、ほとんど自覚症状がなく進み、歯肉（歯茎）の腫れや出血を起こします。そして歯周病で怖いのは、細菌が歯を支える骨を溶かしてしまうことで、最終的には歯が抜けてしまいます。

歯周病の予防には、なんといっても毎日の正しい歯みがきが大切です。この機会に、ご自分のお口の健康状態を知り、正しい口腔ケアについて学んでみませんか。

期 日	内 容	講 師
10月7日(木)	歯周病予防について（講話） 歯科検診	歯科医師 歯科衛生士
10月14日(木)	正しい歯みがき、口腔ケアについて	歯科衛生士

時 間 午後1時30分～3時30分

場 所 文化会館A会議室

対 象 40歳～60歳代の方

定 員 20人（申込順）

参加費 無料

持参品 タオル、手鏡、筆記用具

申込み 9月22日(水)までに健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

ポリオ予防接種

期 日	対 象
10月20日 (水)	平成15年4月22日～ 平成22年7月19日生まれ
10月21日 (木)	平成15年4月23日～ 平成22年7月20日生まれ

受 付 場 所 午後1時～1時30分 皆野病院

持ち物 体温計、予診票、母子健康手帳
※次の場合は接種できません。

- ・発熱している
- ・下痢をしている
- ・重い急性疾患にかかっている
- ・当該疾患にかかわる予防接種の成分によってアナフィラキシー（接種後30分以内に起こるひどいアレルギー反応）を起こしたことがある

申込み 9月17日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233

ポリオ追加接種

昭和50年～52年生まれの方は、ポリオの免疫が他の年齢に比べて低いので、ポリオ常在国に渡航する場合やワクチン接種を受けた家族と接触する場合、感染の危険があります。

再度ポリオワクチンの接種を受けることをお勧めします。

なお、この予防接種は法律に基づくものではなく、個人の希望による任意接種です。また、接種には申し込みが必要です。今回は最後の案内になります。

期 日 10月20日(水)・21日(木)

受 付 場 所 午後1時～1時30分 皆野病院

持ち物 体温計、予診票（事前に送付します）

接種料 無料

申込み 9月17日(金)までに健康福祉課健康づくり担当へ
☎62-1233



みなさんウォーキング（食生活改善会事業）

～ウォーキングで健康づくりしませんか？～

ウォーキングは年齢・性別を問わず、一番手軽な運動です。さらに、認知症の予防にも良いと言われていています。

6月に健康ウォーキングロード（荒川を眺める道）が完成しました。新しくできたウォーキングロードを、私たち食生活改善会のメンバーと一緒に歩いてみませんか？皆野町にちなんで、末尾に3と7がつく日に開催します。全10回のコースですが、1回だけの参加でも大丈夫です。

全日程参加された方（中止日は除く）には、水と緑のふれあい館の入館券を進呈します。皆様のご参加をお待ちしています。

期 日	時 間	
9月13日(月)	午後2時	※末尾に3のつく日は午後2時より 7のつく日は午前9時30分より開始
9月17日(金)	午前9時30分	
9月23日(木)	午後2時	
9月27日(月)	午前9時30分	
10月3日(日)	午後2時	
10月7日(木)	午前9時30分	
10月13日(水)	午後2時	
10月17日(日)	午前9時30分	
10月23日(土)	午後2時	
10月27日(水)	午前9時30分	

*申し込みは不要です。参加できる日に総合センターへお越しください。

雨天の場合は中止します。

集 合 総合センター

対 象 町内在住者

持参品 飲み物、タオル、帽子など

主 催 皆野町食生活改善会

問合せ 健康福祉課健康づくり担当 ☎62-1233