



～ご存じですか
「8020運動」～

「8020運動」とは、厚生労働省と日本歯科医師会が平成元年から始めた「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。永久歯は、親知らずを除くと28本あります。そのうち20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができるからです。

食事をおいしく食べることは心と

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、
「8020運動」についてです。

体を健康に保ち、毎日を楽しむ過ごすことにつながります。

歯を失う二大原因は、むし歯と歯周病です。むし歯や歯周病の予防には歯垢（プラーク）や歯石をきれいに取り除く必要があります。また、喫煙、糖分の摂り過ぎ、ストレスなどの生活習慣の改善も大切です。

最近の研究では、歯周病は、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、動脈硬化、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症などの全身疾患や早産、低体重児出産とも関連していることが明らかになってきました。

いつまでも元気で過ごすために、

半年に1度は歯科医院での定期健診を受け、自分に合った歯ブラシ、歯みがきの方法などを歯科医師や歯科衛生士からアドバイスしてもらいましょう。セルフケアと専門家によるプロフェッショナルケアを組み合わせ、歯と口の健康を守りましょう。



問い合わせ先
健康づくり課
(☎354-8291 FAX353-6385)

そなえる防災
みんなで減災



避けられない自然災害
自助・共助・公助で減災を

本市を含む太平洋沿岸では、南海トラフを震源域とする巨大地震の発生が危惧されており、観測史上最大規模だった東日本大震災の被害を上回る可能性があります。また、近年は局地的に短時間で大量の雨が降る、いわゆるゲリラ豪雨が頻発し、各地で大きな被害が発生しています。

地震や大雨などの自然現象を、人間の力で食い止めることはできません

災害の被害は、家庭や地域の身近な工夫の積み重ねで減らせます。このコーナーでは、防災・減災に役立つヒントをご紹介します。

んが、被害は私たちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。

阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた人のうち、約70%が自力で脱出または家族などに助けられており、消防や自衛隊などによる救助は約30%未満とされています。

普段から、家具の固定や住まいの耐震化、家族の避難方法の確認などで自分や家族の命を守る「自助」、安否確認・避難誘導など地域が協力して行う「共助」が確実に行われれば、正しい災害情報や避難情報の収集伝達、消防、自衛隊などによる救助活

動の「公助」が進みやすくなります。市では出前講座などで、自助・共助の進め方についてお伝えしていますので、ぜひご活用ください。



問い合わせ先
危機管理室
(☎354-8119 FAX350-3022)

有料広告掲載欄

『交通事故・借金問題・相続・離婚・不動産・その他法律問題』でお困りではありませんか？

借金
借金が困っています。会社やお店はどうすればいい？

交通事故
保険会社の対応に納得できません。これからの交渉はどうすればいい？



相続
遺産分割の話合いができません。

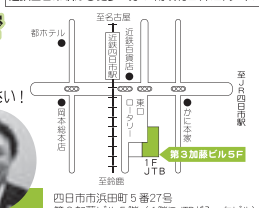
離婚
調停や裁判の対応の仕方がわかりません。

「安心してご相談ください！
お一人お一人私が丁寧に
対応します！」

まずはお電話ください！



近鉄四日市駅から徒歩1分！南改札口(東口)すぐ！



尾市法律事務所
弁護士 尾市淳二 (三重弁護士会所属)

◆土曜日や夜間も対応可(要予約)◆
☎《予約制》059-350-2080

◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆
◆一般法律相談料(初回)30分 5,000円(税別)◆

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。