



11月8日(土) 歯のロ

秋は118(いい歯)でいこう



皆さんのお口は健康ですか？  
おいしい食事を楽しんでいますか？

歯を失う主な原因は虫歯と歯周病ですが、特に歯周病は生活習慣病と関連が深く、糖尿病を始め、心臓病や肺炎などの原因や重症化に関連していることが認められています。歯周病の予防は、全身の健康維持のために重要といえます。

さらに、歯周病を悪化させる要因のひとつに「喫煙」があります。たばこの有害物質は血液循環を悪くさせ、歯周病の自覚症状である歯ぐきからの出血を起こりにくくさせたり、抵抗力・治癒力を弱めます。また、舌やお口の粘膜に直接触れることの害(ガ

んなど)も侮れません。喫煙習慣のある人は、禁煙を心がけるとともに定期的に歯科検診を受け、歯周病の予防に努めましょう。

《パンフレットの活用を》

舞鶴三師会と市では、たばこと歯周病との関連性について、より深く知ってもらうため、たばことがんの関係や歯周病の症状・影響などをまとめた「タバコは体の大敵です！」パンフレットを作成しました。医療機関の窓口や各種イベント、健康教育の場などでお配りしています。ぜひ活用ください。

▶詳しくは、保健センター (☎ 65・0065) へ。



▲左から歯科衛生士の大田さん・道田さん

健康ウォーキングを実施中



市では、市内在住か在勤の20歳以上を対象に「健康ウォーキング」を実施しています。これは、京都府一周のバーチャル体験ができるウォーキングマップをお渡しし、歩いた歩数を記入することで府内の観光地をどれだけ訪れたかが分かるユニークな取り組みです。

また、参加者の皆さんが、マップのどこまで歩いているか、そのウォーキング状況を市ホームページで公開し、モチベーションを上げて楽しく取り組んでいます。

▶詳しくは、保健センター (☎ 65・0065) へ。

参加者インタビュー

夫婦でバーチャルウォーク

9月19日に文化公園体育館で行われた健康チェックイベントで、

体力測定などを行った後、歩き方教室に参加しました。講師から姿勢を正しく保ち、地面に踵から付けて歩くよう楽しく教えてもらいました。

また、歩いた歩数を記入するバーチャルウォークを申し込みました。バーチャルで京都府一週の旅ができるので、教えてもらった歩き方を実践して夫婦で楽しんでいます。



▲岡田 真さん (83歳) 節子さん (75歳)

教室と相談 保健センター(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	11月21日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H25.11.11～26.5.15 生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	2日(水)から電話で
	2歳児	H26.5.16～11.11 生まれ				21日(月)から電話で
	2歳6か月児	H25.12.3～26.6.10 生まれ				
	2歳児	H26.6.11～12.5 生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	11月11日(金) 14時～15時30分 12月9日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	2日(水)から電話で 21日(月)から電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	11月14日(月) 9時～11時30分	妊娠中の相談、産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	11月28日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなど	先着3人	無料	25日(金)までに電話で



AR動画 左の図のある写真にスマホをかざすと写真が動きます。詳しくは、右のコードからご確認を。 図広報広聴課 (☎66・1041)



赤れんがに自衛隊 走って満喫 赤れんがハーフマラソンに2,219人が参加

今年で4回目となる「舞鶴赤れんがハーフマラソン」が10月10日に開催し、「ハーフマラソンの部」と、小学生から参加できる「3\*の部」に、市内外から2,219人が出走。赤れんが倉庫群や自衛隊機橋などを走り抜ける全国でも珍しいコースで人気の同大会は、今年から日本陸上競技連盟の公認大会に認定されています。ハーフマラソンの部では、護衛艦の停泊する海上自衛隊北吸機橋や、第23航空隊のヘリ基地内を駆け抜け、ゴールの赤れんがパークを目指しました。

また、舞鶴市民で舞鶴市スポーツ協会の天野美絵さんが、「ハーフマラソンの部」女子総合で三連覇を達成しました。



伝統料理でウズベク学んで 学校給食で本場の味を体験



市では、2020年の東京五輪のホストタウンとしてウズベキスタンからレスリング競技の合宿の誘致を進めており、同国の文化に触れる学習の一環として、市内の小学校給食で伝統料理を提供する取り組みが10月18日から始まりました。

この日は、明倫小など西地区の9校で炊き込みご飯の「プロフ」や「ガロフ(ひよこ豆)」のスープ、「デル」という香草で味付けしたサラダを提供。

「プロフ」は、4月に市教育委員会の栄養教諭がウズベキスタン大使館職員から直接調理法を教わり、給食向けにアレンジしたもの。栄養職員の齋藤真紀さんによると、ウズベキスタン料理を知ってもらうため、一部の具材や調理手順以外は、本場のものを忠実に再現したとのこと。

同校3年の近澤一望君は「牛肉の味がしみついておいしかった。チャーハンのような感じだった」と話してくれました。

