

歯と口から健康づくりを始めよう!

歯と口腔の健康は食べ物ををかむだけでなく、会話を楽しむなど日常生活に欠かせません。健康な毎日を送れるよう口腔機能を保ちましょう。

岡地域支えあい課(☎819-0586、☎819-0602)



成人に多く見られる歯周病

歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が原因で歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)や、それに加えて、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて、歯周病と言います。広島市の約6割の人が進行した歯周炎にかかっています。

歯周病を予防するには

歯周病予防の基本は、細菌が増えないように

することです。毎日の丁寧な歯磨き(セルフケア)が最も大切です。また、歯科医院を受診して、定期的な検診や正しいブラッシング指導、専門の器具を用いての歯石の除去など専門家によるケア(プロフェッショナルケア)を組み合わせることが有効です。

特に寝ている間は唾液の分泌量が減り、歯周病菌が繁殖しやすくなります。寝る前の歯磨きは念入りに。



歯の祭典&健康展

大切な歯を守るため、歯の健診(要予約・先着70組)を受けてみませんか。歯磨き指導や未就学児のフッ素塗布、また「8020」いい歯の表彰のための健診も行います。

健康展では、医師による健康相談や糖尿病リスク測定(要予約・先着25人)などのイベントも開催します。

日6月2日(日)10:00~12:00

岡区総合福祉センター

岡地域支えあい課(☎、☎左上)

節目年齢歯科健診のご利用を

歯30、35、40、45、50、55、60、70歳の人 ※対象の人は誕生月の月末頃、「歯科健診のお知らせ」が自宅に届きます

歯虫歯、歯周病の検査 500円/回

岡地域支えあい課(☎、☎左上)

ライフステージに応じて、具体的な目標を持って健康づくりに取り組みましょう

区分	次世代 (おおむね0~19歳、妊婦)	働く世代 (おおむね20~64歳)	高齢世代 (おおむね65歳以上)
歯・口腔の健康	定期的なフッ素塗布などにより、虫歯を予防	年に1回以上、定期的な歯科健診と歯石除去などを受けて歯周病を予防	毎日、健口体操*を行い、かむ、飲み込むなどの口腔機能を維持
	毎食、よくかんで食べた後は、丁寧に歯磨きをする フッ素入り歯磨き粉を使用し、虫歯を予防する		

*舌や口の周りの筋肉を鍛える体操

市健康づくり計画 元気じゃけんひろしま21(第3次)より

鳥獣対策のポイント

近年、シカやイノシシなどの野生鳥獣が住宅地や農地へ頻繁に出没するようになってきています。

大切な農作物を守るため侵入防護柵(ワイヤーメッシュ柵、電気柵など)の設置や、草刈り、清掃などで野生鳥獣が近づきにくい環境づくりを目指しましょう。

野生鳥獣による農作物被害でお悩みの人は、防獣対策や補助金制度のことなど、お気軽にご相談ください。

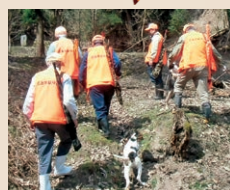
岡農林課(☎819-3932、☎819-3885)

野生動物を近づけないために

放置された空き地や空き家、手入れされていない里山があると、野生動物が潜む場所になってしまいます。草刈りや清掃を行い、野生動物を呼び寄せない環境づくりにご協力ください。

駆除活動にご理解とご協力を

区は、地元猟友会に依頼して有害鳥獣駆除班を編成し、住宅地などへの緊急出動や、山林とその周辺で猟銃、わななどによる駆除を行っています。活動時、班員は、オレンジ色のベストと帽子を着用し活動しています(写真)。見かけた際には、活動へのご理解とご協力をお願いします。



野生動物の侵入を防ごう!

イノシシの場合、田畑を電気柵(2段張り、24時間通電)やワイヤーメッシュ柵で囲ったり、田畑の中が見えないようトタン板で囲うといった対策が有効です。

シカの場合は、防除ネットなどを高く(2メートルくらい)設置することや、ネットの下をくぐって侵入することも多いため、地面との隙間を作らないようにすることが効果的です。

区長新任あいさつ

安佐北区は、自然が豊かで、歴史的資産にも恵まれ、人々が穏やかに過ごすことのできる温かい土地柄であるとの印象です。

一方で、少子高齢化などにより、地域を支える人材の不足などを招いており、地域コミュニティの活性化に向けた取り組みが課題となっています。

また、区内では、近年も度重なる豪雨災害によって各地で大きな被害が生じています。過去にも幾度となく被災し、そのたびに皆さんが助け合い、復興されてきましたが、今後も、異常気象が続くことが予想され、豪雨災害をはじめとしたさまざまな災害の発生が危惧されます。

これらを乗り越えるためには、区民の皆さんには「自分たちのまちは自分たちで創り、守る」という気概をもちながら、引き続き、魅力あるまちづくりを進めていただきたいと思います。

我々区役所職員も、区のキャッチフレーズ「みんなが支えあう 自然と歴史の安佐北区」を具現化するため、広島型地域運営組織「ひろしま LMO(エルモ)」の取り組みの推進などを全力で支えていくとともに、安佐北区がより一層、安全で安心して暮らすことのできる魅力あふれるまちになるよう、『ワン・チーム』となって、取り組んでまいります。

お力添えを賜りますよう、よろしく願い申し上げます。



よしたに かつみ
吉谷 勝美

区民スポーツ大会

区内26小学校区の選手が日頃の練習の成果を競い合います。
日5月19日(日)(開会式は区スポーツセンターで午前8時から)※雨天の場合、*がある競技は26日(日)に順延
岡区スポーツセンター(☎843-4999、☎843-4998)

競技種目	会場	競技種目	会場
ソフトボール*	中国電力南原研修センター(ソフトボール場・軟式野球場・多目的グラウンド)	バドミントン	白木中学校体育館
バレーボール(男子)	区スポーツセンター小体育室	ゲートボール*	可部南小学校グラウンド
バレーボール(女子)	区スポーツセンター大体育室、高陽体育館	グラウンド・ゴルフ*	旧白木高等学校グラウンド
卓球	区スポーツセンター大体育室	ソフトバレーボール	清和中学校体育館
ソフトテニス*	中国電力南原研修センターテニスコート	剣道	落合中学校体育館
		ペタンク*	倉掛小学校グラウンド