

歯つぴライフ8020 (ハチマルニイマル)、皆さんはご存知ですか? 「80歳まで自分の歯を20本残そう」を健康目標として、福島県と福島県歯科医師会が認定者に表彰を行う事業です。

11月11日、福島県文化センターで行われた「第15回うつくしま、ふくしま。歯の祭典」で、歯つぴライフ8020表彰が行われました。村では、今年3人の方が新たに8020に認定されました。80歳で20本以上自分の歯がある方はぜひ健康福祉課までお知らせください。



健康は 良い歯から  
3人が8020認定

今回認定された3人(名前・年齢・行政区・歯を20本以上保つ秘訣を聞きました)



成毛克守さん (80) (伊丹沢)

特に歯のために気を遣ったことはないのに受賞できたのでうれしいです。歯みがきは、必ず一日一回朝か夜寝る前にしています。固い食べ物は無理にかんだりしないよう気をつけています。



中井田忠さん (81) (大倉)

2カ月に一回ほど、定期的に歯科医 (50年以上のかかりつけ) に通っています。歯が丈夫なのは親のおかげと感謝しています。歯みがきは、毎日朝晩2回手抜きせずに行っています。



伏見重夫さん (81) (関沢)

一日一回、朝に歯みがきをしているのと、毎食後に口をゆすぐようにしています。2カ月に一回、歯科医に通うようにしているので、しっかり歯の手入れをしてもらっています。

安心な給食、おいしいね

村は、やまゆり保育所に、子どもたちの給食の安心・安全を確保するため、食品放射能測定器を導入しました。11月1日から毎日、その日調理に使う野菜や米などの検査を行っています。検査の結果は情報タブレット端末の「放射線情報」から確認できます。

また、来年建設予定の給食センターにも食品放射能測定器を導入する予定です。(現在の学校給食の放射能測定結果は伊達市ホームページに掲載されています)

これからも、村は子どもたちの安心・安全を守る取り組みを進めます。



▲安心おいしい給食、いっぱい食べて大きくなってね (やまゆり保育所)



インフルエンザを予防しましょう!

インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザは普通の風邪とは異なり、頭痛や高熱、関節痛などの全身症状が急激に現れるのが特徴です。インフルエンザにかからないよう家族みんなで予防しましょう。

～インフルエンザ予防の5原則～



1. うがい手洗いをしましょう
2. 適度な湿度を保ちましょう ~加湿器などを使用し50%から60%の湿度を保ちましょう~
3. 十分な休養とバランスの良い食事を取りましょう ~日頃から免疫力を高めましょう~
4. 適切にマスクを使用しましょう ~人にうつさない、人からうつされないために効果的です~
5. 予防接種を受けましょう ~万が一インフルエンザにかかっても症状が軽く済みます~

～インフルエンザ予防接種料金の全額助成を行っています～

村では、特に重症化しやすい高齢者と子どもを対象に接種料金の全額助成を行っています。詳しくは、10月20日・11月5日号のお知らせ版をご覧ください。なお、インフルエンザ予防接種は任意接種ですので、医師とよくご相談のうえ接種してください。

●対象者

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 60歳以上65歳未満の方で内科的疾患があり身体障害者1級程度の方
- ③ 生後6か月以上中学3年生までの子ども



●接種期間

平成24年11月1日から平成25年1月31日まで

●実施医療機関 ※事前に必ず予約をしてください。

- ・高齢者 (① ②の対象者) : 福島県内の医療機関
- ・子ども (③の対象者) : 福島市・伊達市・桑折町・国見町・川俣町・相馬市・南相馬市・新地町の、村が契約した医療機関



※上記以外の医療機関や福島県外で接種する場合は、健康福祉課までお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種 Q&A



- Q. インフルエンザ予防接種はいつ頃接種すればいいですか?
- A. インフルエンザの流行時期は例年12～1月頃です。ワクチンを接種してから効果が出るまでには2週間程度かかりますので、流行する前に接種することが大切です。
- Q. 全2回の接種が必要な子どもは1回目と2回目の間隔はどれくらい必要ですか?
- A. 生後6か月以上13歳未満の子どもは全2回の接種が必要です。1回目の接種から7日以上あければ接種が可能ですが、通常、効果的に免疫をつけるため1か月程度の間隔をあけることをお勧めします。医師の指示に従って接種してください。

お問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎024-562-4224