



こんな症状に心当たりはありませんか？

- 口が渇く
- 食べ物をこぼす
- むせる
- 食事に時間がかかる
- 口の中に食べかすが残る
- 痰がからむ
- 口臭がある
- うがいがうまくできない
- 薬が飲みにくい
- しゃべりにくい
- 表情が乏しい



これらの症状は“口腔機能”の低下が原因かもしれません

いつまでも元気に生活していくためには、お口の働きを健康に保つことは大切です。お口の働きが低下すると身体
の力も低下し、生活全般に影響して悪循環を起します。

『はつらつ教室』を開催します！
おいしく噛んで
おいしく食べよう！

《はつらつ教室日程（全4回）》

日時	テーマ	講師
10月2日（木） 13時～14時30分	お口の働きとケアについて	さかい歯科 酒井先生 県歯科衛生士会 歯科衛生士
10月7日（火） 10時～14時	栄養のお話 調理実習（昼食づくり）	管理栄養士 濱 先生
10月20日（月） 10時～14時	栄養のお話 調理実習（昼食づくり）	管理栄養士 濱 先生
10月30日（木） 13時～14時30分	お口のケアについて	県歯科衛生士会 歯科衛生士

場 所：総合センター 2階

参加費：500円

参加を希望される方は、9月25日（木）までにお申し込みください。

申込・問合せ先

湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） 電話：64-1120（直通）

「ぴあサロン」～家族のつどい～ 9月17日（水）13:30～15:30 山田老人憩の家

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。会場内の話は外にもらさない事を条件に、色々な事を語り合しましょう。

詳しくは

湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64-1120



お口の働きを高め、おいしく食事できるための方法を実際に体験しながら、一緒に学びませんか？
はつらつ教室を開催しますので、ぜひご参加ください。



9月は がん征圧月間です

がんにかかる人の割合は年々増加しています。正確な調査はありませんが、推計などから約二人に一人の割合でがんになっているといわれています。

全国のがんによる死亡数の割合も29.5%と約三人に一人の割合となっています。湯浅町でもがんによる死亡が最も多くなっています（図1参照）。

がんを予防するためには、日ごろの生活習慣と早期発見が重要です。

「がんを防ぐための新12か条」を参考にライフスタイルをチェックして今日からチェンジしてください。

がんを防ぐための新12か条

- 1条：たばこは吸わない
- 2条：他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条：お酒はほどほどに
- 4条：バランスのとれた食生活を
- 5条：塩辛い食品は控えめに
- 6条：野菜や果物は豊富に
- 7条：適度に運動
- 8条：適切な体重維持
- 9条：ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条：定期的ながん検診を
- 11条：身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条：正しい情報でがんを知ることから

たばこ

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

お酒

飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。日本酒1合・ビール大瓶1本・焼酎や泡盛2/3合・ウイスキーやブランデーはダブル1杯・ワインはボトル1/3が適量です。

食事

高塩分食品（塩辛・練つに等）は週1回以内、食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満にしましょう。野菜や果物は1日400g（野菜は小鉢で5皿、果物1皿）とりましょう。飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

身体活動

日常生活を活動的に過しましょう。ほとんど座って仕事をされている方なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度の身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動（60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど）を行いましょ。

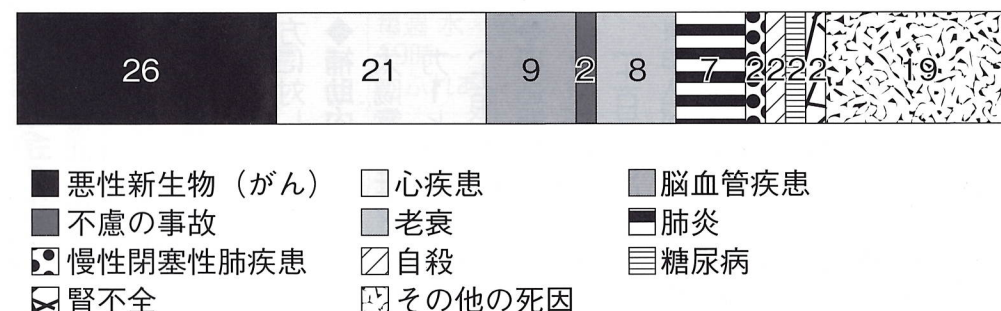
体形

中高年期男性のBMI（体重kg÷（身長m）×（身長m））は21～27、中高年期女性では19～25の範囲内になるように体重を管理して太りすぎたりやせすぎたりしないようにしましょう。

感染

保健所や医療機関で肝炎ウイルスの検査を受

図1 湯浅町の死因の内訳（H20～H24）



～がん検診・特定健診のお知らせ～

9月7日（日）総合センター

10月26日（日）有田衛生事務組合

*お申し込みお問い合わせ：住民環境課国保係 64-1102

胃・大腸・肺・子宮・乳房・前立腺がん検診・特定健診
受付：8～10時

検診
けて、感染の有無を確認しましょう。
早期発見のためにがん検診をつけましょう。