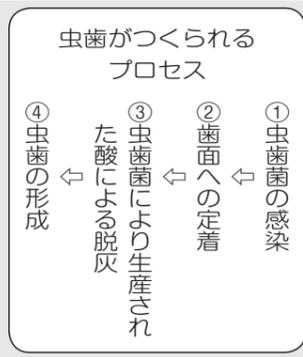


このプロセスをどこかで停止させることで、健康な歯を守ることができず。

**虫歯菌の感染**

虫歯菌は母親（家族）の口の中から感染します。「子供の虫歯予防は母親から」といふ言葉があるように、家族みんなで口腔ケアをすることが大切です。

虫歯菌は、2歳前後（19〜31か月）に定着するため、この時期は食べ物や箸などから間接的に感染する



虫歯になったら治療すればよいと思われている人がいますが、虫歯の治療は、虫歯に侵された歯質をきれいにする除去し、修復材を詰めます。材料や接着力は年数がたつと劣化して行くので、また治療が必要になってしまいます。これを繰り返すことで歯質がどんどん失われていくのです。虫歯はつらいことがとても重要

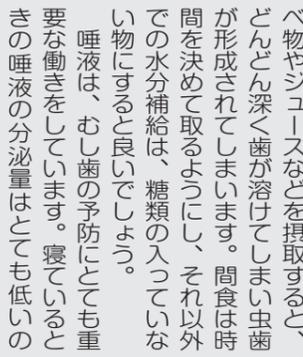


このプロセスをどこかで停止させることで、健康な歯を守ることができず。

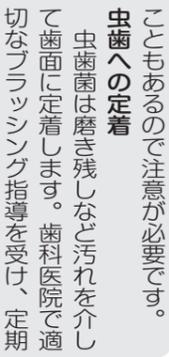
**虫歯菌の感染**

虫歯菌は母親（家族）の口の中から感染します。「子供の虫歯予防は母親から」といふ言葉があるように、家族みんなで口腔ケアをすることが大切です。

虫歯菌は、2歳前後（19〜31か月）に定着するため、この時期は食べ物や箸などから間接的に感染する



虫歯になったら治療すればよいと思われている人がいますが、虫歯の治療は、虫歯に侵された歯質をきれいにする除去し、修復材を詰めます。材料や接着力は年数がたつと劣化して行くので、また治療が必要になってしまいます。これを繰り返すことで歯質がどんどん失われていくのです。虫歯はつらいことがとても重要



健康いきいき課  
5月31日から6月6日は  
禁煙週間です

「たばこは百害あって一利なし」

◎たばこの煙の害について  
たばこの煙には、タールなどの発がん性物質、ニコチン、一酸化炭素など、有害物質が数多く含まれています。人体に有害なもの250を超え、発がん性が疑われるものは50を超えていると言われています。

◎たばこは病気の原因に  
たばこは、がんだけでなく肺や気管支の病気、心臓や脳の病気を高めます。また、妊婦が喫煙すると、低出生体重児、流産の危険が高くなります。

◎受動喫煙について  
たばこを自分で吸う煙を主流煙、たばこの先から立ち上る煙を副流煙といいます。主流煙よりも副流煙の方が、有害物質が多く含まれています。結果、周囲でたばこの煙に晒されている人も、健康を損ねる危険があります。

また、乳幼児突然死症候群（睡眠中に、突然死亡してしまう病気）の危険性も高まりますので、乳児のそばでの喫煙は止めてください。

◎分かってはいるけど、止められない

たばこが止められないのは、「意思が弱いから」だけではありません。ニコチンが脳に働きかけて、吸わずにはいられない依存状態に陥っているからです。また、食事や趣味と同様に、気持ちの面でも喫煙が習慣化してしまうため、と言われていました。

◎自分の健康、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を考えませんか？

自分だけで禁煙するのは、とても難しいことです。家族や友人の協力、禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）、医療機関（禁煙外来など）を活用しながら、取り組んでみませんか。

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

健康いきいき課  
蚊を介する感染症の  
予防対策  
感染症流行地域へ渡航する  
場合には万全な対策を

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊自体は病原体を保有していませんが、ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、住民一人ひとりが感染症の流行地域で蚊に刺さ

**栄養コーナー**  
～嵐山の味メニュー89～  
**新玉葱のステーキ**

新玉葱と玉葱の違いは「見た目」と「辛味」だけで栄養素は同じです。ビタミンB1、B2、ビタミンC、カリウムなどのほか、血液をサラサラにする効果がある硫化アリルも含まれています。新玉葱は瑞々しく、独特の甘みがあり、辛味が少ないことが特徴です。

<1人分の栄養価>

エネルギー	260kcal	たんぱく質	8.5g	脂質	16.0g
カルシウム	222mg	塩分	2.4g		

<材料>2人分

新玉葱	1個	味噌ソース	
スライスチーズ	2枚	味噌	大さじ1と1/2
サラダ油	少々	甘酒	大さじ2
細葱（小口切り）		みりん	大さじ1
ごま		すりごま	大さじ1
		マヨネーズ	大さじ1

<作り方>

- ①新玉葱は1.5cm幅の輪切りにして15分ほど置く。味噌ソースの材料はよく混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、新玉葱を並べてふたをし、両面をこんがり焼く。
- ③②の表面に味噌ソースを塗り、チーズをのせて再びふたをしてチーズが溶けるまで弱火で蒸す。最後に細葱とごまを散らす。

（協力：嵐山町味の会）

いつもPieaceを応援していただきありがとうございます。最近PieaceはTwitterを始めました。そのせいか、たくさんの方がPieaceのステージに遊びに来てくれます。また、むさし嵐丸グッズを持って応援してくれる方も多くなってきました。これからもみなさんに嵐山町の良さを知ってもらえるよう、嵐丸くんに負けないように笑顔で活動していきたいと思ひます！

Pieaceプロジェクト

嵐山町国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ 後期高齢者医療制度にご加入の方へ

年に一度は **特定健診・健康診査で健康チェック!**

◆現在、治療中の方も対象です。 ◆ワンコイン（500円）で受診できます。 ◆ご都合にあわせて医療機関を選べます。

5月下旬に送付された受診券で受けることができます。

対象	自己負担	受診場所
<ul style="list-style-type: none"> <li>嵐山町国民健康保険にご加入で40～74歳の方</li> <li>後期高齢者医療制度にご加入の方</li> </ul> <small>※なお、人間ドック・併診ドックを申込みされた方は除きます。</small>	500円	特定健診・健康診査実施医療機関 <small>※実施医療機関一覧表は受診券と同封されています。            （健康カレンダーP8～P9にも掲載されています）</small>
受診方法	受診期間	
① 医療機関に予約 希望する医療機関へ直接予約	平成29年6月～12月	
② 受診 医療機関で「保険証」と「受診券」を提示、受診費用を支払い受診		③ 結果 医師が説明、または郵送でお知らせ

※嵐山町国民健康保険加入の方で、職場等の健康診断を受けられたときは、健康いきいき課までご連絡ください。（特定健康診査の項目を満たしている場合、健康診断結果の提出をお願いし、特定健康診査の実施に代えさせていただきます。）

■問合せ■ 嵐山町健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716