

大切な 歯やお口を守る 7か条！

健康増進課 ☎853-7961



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口は、食べる、会話する、呼吸するなど、日常生活において重要な器官です。

沖縄県の平成29年度3歳児むし歯有病者率、12歳児の1人平均むし歯数は全国ワースト1位で、全国平均と比較すると大きな健康格差があります。

また、歯を失う原因の第1位は歯周病で、日本人の40歳代の約45%が歯周病だといわれています。

さらに、歯周病は糖尿病や肥満、動脈硬化、心疾患、肺炎と体全体に関わりますので、歯やお口の健康管理を行うことが全身の健康づくりへと繋がります。

みんなで「大切な歯やお口を守る7か条」を実践しましょう。

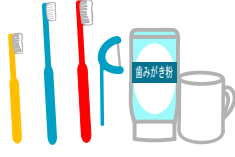
1.良く噛む！

食事の時、ひと口20回は噛むようにしましょう。よく噛むと、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満防止など健康効果を生み出します。



2.セルフケア

ブラッシングで歯垢をしっかり落としましょう。歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



3.正しい食習慣

決まった時間にバランスの良い食事を摂りましょう。甘いものをダラダラ食べるとむし歯になりやすい環境になります。



4.フッ素の活用

フッ素配合の歯磨剤やジェルを活用することで歯の表面が強化されます。学校などでフッ化物洗口を実施するとさらに効果アップ！



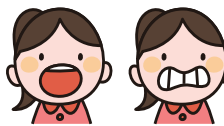
5.かかりつけ歯科医をもとう

定期健診を受けましょう。磨きづらい部分はクリーニングしてもらいましょう。



6.お口の体操

お口の体操は口の機能低下を防ぎ、脳への刺激にもなります。「健口体操」で検索！



7.唾液を出そう

唾液には、むし歯の予防や殺菌作用など多くの働きがあります。「唾液腺マッサージ」で検索！



新たに妊婦歯科健診の費用を助成します

地域保健課 ☎853-7962

妊婦さんに対し、1回分の歯科健診費用を助成します。妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりの影響で、お口の環境が悪くなりやすくなります。おなかの赤ちゃんのためにも歯科健診を受けましょう。

健診には受診票が必要です。詳しくは6月以降保健所ホームページを確認するか、地域保健課まで問合わせください。

■対象者

那覇市に住民票があり、平成31年4月1日以降に親子(母子)健康手帳の交付を受けた妊婦さん。

■健診内容

問診、歯科診察、歯科保健指導、フッ化物洗口または塗布。

■健診費用

健診は無料。ただし治療等を行った場合は、保健診療。

■受診票

那覇市保健所の親子(母子)健康手帳交付窓口で6月3日から交付。

■健診場所

那覇市が委託する市内の歯科医療機関



みんなで考えよう、救急車の適正利用！

消防局 救急課 ☎867-1199

市における平成30年中の救急出動件数は**19,844件**と過去最多となりました。平均すると、救急車は**約30分に1回**の割合で出動していることとなります。

また、搬送件数の**約60%が軽症者(入院不必要者)**で、市の限られた**救急車(7台)**が余儀なく使用されています。明らかに軽いケガ(かすり傷等)や症状で、自己受診が可能であれば、自家用車や公共交通機関などを利用するようご理解とご協力をお願いします。

緊急性が高いなど救急車を本当に必要としている場合は、119番通報で救急車を要請してください。

「今、本当に必要としている人のために、皆様のご理解とご協力をお願いします！」



平成31 年度事業	
「思春期の心と体」のための意識啓発事業	給付型奨学金事業
那覇市地域防災計画整備業務	活き活き人材育成支援施設整備事業
災害備蓄品整備事業	小学校環境整備事業(トイレ整備)
協働によるまちづくり推進事業	中学校環境整備事業(トイレ整備)
なは市民活動支援センター管理運営事業	子ども寄添支援員(SSW)配置事業
那覇市人材データベースモデル事業	那覇市水産業機能強化事業
高規格救急車購入事業	民間資金調達促進マッチング事業
小禄南出張所整備事業	沖縄国際映画祭関連事業
障害福祉サービス等給付費	那覇三大祭り支援事業
子どもの貧困対策推進交付金事業	貸切バス乗降場・待機場整備事業
子供の貧困緊急対策事業	明治橋貸切バス待機場整備事業
妊婦健康診査事業	プロ野球キャンプにぎわい創出事業
産婦健康診査事業	温暖化対策啓発事業
2歳児歯科健康診査事業	環境啓発事業
子育て世代包括支援センター(母子保健型)運営事業	犬猫適正飼養推進事業
市民文化育成発信事業	飼い主のいない猫の不妊去勢手術実施事業
待機児童解消加速化事業	都市計画マスタープラン策定事業
こどものみらい応援プロジェクト推進基金積立金	総合公共交通の推進事業
潜在保育士の再就職応援給付事業	亜熱帯庭園都市の道路美化事業
こども医療費助成事業	公園施設長寿命化対策支援事業

お申込み件数

2,093件

金額

87,895,089円

平成30年度(平成30年4月1日～平成31年3月31日)にいただいたご寄附は次のとおりです。

平成30年中(平成30年1月1日～平成30年12月31日)に寄附のあった86万75千円+基金運用利息収入14万5670円+昨年度事業残額133円(計86万90803円)を左表事業に活用します(千円未満の端数は次年度の持ち越し分として扱います)。ご寄附くださいましたみなさまのご厚意に深く感謝申し上げます。ご期待に添えるような那覇のまちづくりに取り組んでいきたいと考えていますので、今後とも応援をよろしく願います。詳しくは、市ホームページでご覧いただけます。

那覇市ふるさとづくり寄附金の状況

企画調整課 ☎862・9937