

親子わんだーランド  
生き・活き・子育て！

▼内容：涼しい室内で、家族や友達と楽しめるさまざまな遊びや、子育て支援情報コーナーなどがあります。

▼とき：8月22日(日)の午前10時～午後1時

▼ところ：市民プラザ



岡かしわぎ男女共同参画推進  
市民会議（人権啓発・男女共  
同参画室内）

☎ 20・7605  
FAX 22・5904



健康

骨粗しょう症検診

▼内容：腕のレントゲン撮影  
▼とき：10月1日(金)の午前9時30分～11時30分、午後1時～3時

▼ところ：健康管理センター

▼対象：40～80歳（昭和16（1941）年4月2日～昭和57（1982）年4月1日生まれ）の女性

※妊娠中、妊娠の可能性のある方は受診できません。

▼定員：160人（先着）

▼受診料：1200円

▼申し込み：9月3日(金)までに、電話で健康推進課へ。

岡健康推進課

☎ 20・4211  
FAX 22・1077



企業・事業所で従業員の健康管理を担う皆さんへ

岡健康推進課

職場で“健康づくり”しませんか？

☎20・4213 FAX22・1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

働く皆さんにとって、心身の健康は資本です。しかし、日々変化する世の中で、生活習慣が乱れていませんか。「新しい生活様式」に「新しい生活習慣」を。職場での健康づくりの「きっかけ」づくりを応援します。

企業・事業所の仲間でチャレンジ

「健康づくり宣言」

▶内容…職場の仲間で、健康づくりにチャレンジする企業・事業所を募集します。個人で健康づくりの目標を決め発表し、仲間で応援し合いながら達成を目指します。結果を健康推進課に報告すると、全員に参加賞をプレゼント！取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。

▶取組期間…9～10月のおおむね2カ月間

▶健康づくりの目標例…昼休みに歯を磨く、毎朝野菜を食べる、会社でラジオ体操をする

▶対象…市内企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可能）

▶申し込み…8/18(水)までに、市ホームページ申し込みフォーム・電話・ファクス・Eメールで、健康推進課へ。



従業員のための出前講座

「からだスッキリ講座」

▶内容…講師が事業所に出向き、体をスッキリさせる生活習慣をお伝えします。

▶講師…保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士

▶講座内容…健診結果の見方、1日の食事の適正量、すぐできるストレッチ・筋トレの方法、歯周病や口臭を防ぐポイント、心の健康など

▶所要時間…30分～2時間（希望に応じて設定）

▶申し込み…実施予定日の1カ月前までに、電話・ファクス（日時・参加人数・希望内容を記入）で、健康推進課へ。



# 歯の用心



柏崎市歯科医師会

歯健康推進課  
☎20・4213  
FAX22・1077

## 「歯がしみる！」 知覚過敏かな？」

テレビのコマーシャルで「知覚過敏」という言葉をよく耳にしませんか？ 歯みがき粉で治しましょうと宣伝しているのですが、実際にお使いになった方もいらっしやるのではないのでしょうか。効果はいかがでしたか？

冷たいものが歯にしみる原因として、最初に考えるのが虫歯ですが、虫歯でないのに冷たいものがしみる場合に知覚過敏と診断されます。冷たいものを口に入れたり、水道水で歯みがきをしたりしただけでも「ツーン」としみて、憂鬱な気分になったことがある方もいらっしやると思います。

原因として、歯ぎしりや食いしばりなどの癖があって、歯の根元に刺激が集まりやす、研磨剤の入った歯みがき粉で歯

を磨いている、硬い歯ブラシを使っているなどが言われています。しかし、歯みがき粉を使わない人や柔らかい歯ブラシを使っている人にも「知覚過敏」は現れています。歯科医院では、しみている部分にシール剤を塗って、外部からの刺激を遮断することで、歯の神経が過敏になつていない状態を抑える処置をします。しかし、神経が正常な状態に戻る前にシール材がはがれてしまえば、再発してしまいます。

知覚過敏の方に共通しているのが、しっかり歯みがきができている、歯周病の症状がないことです。つまり、よく歯みがきをしている方に現れています。歯がしみると、歯みがきが足りないと思つてさらに磨いている方が多いようです。ぜひ、かかりつけの歯科医院の歯科衛生士さんに相談して、適切な歯ブラシ、正しい磨き方を学んでください。高価な歯みがき粉に頼らなくても、きつと治ります！

## 障がいのある方対象の 歯科健康相談

▼内容：歯科医師や歯科衛生士に、歯や口、口腔ケアについて個別に相談できます。歯科健診も行います。

※ご家族や支援者の方だけの参加もできます。

▼とき：9月2日(休)の午後1時30分～3時30分

▼ところ：健康管理センター

▼申し込み：9月1日(火)までに、電話・ファクス(住所・氏名・電話番号・希望の時間を記入)で、健康推進課へ。

歯健康推進課  
☎20・4213  
FAX22・1077



## 講座・教室

### 絵本の読み聞かせボラ ンティア交流研修会

▼内容：講義「ボランティアの基本～スキルアップ」と意見交換

◆初心者向け  
▼講師：図書館職員

▼とき：9月7日(火)の午後1時30分～3時

◆経験者向け(初心者も可)  
▼講師：田村いづみさん(絵本専任)

▼とき：9月16日(休)の午後1時30分～3時

▼ところ：ソフィアセンター

▼対象：絵本などの読み聞かせボランティア、または活動に関心のある方

▼定員：各回20人(先着)

▼申し込み：8月31日(火)までに、直接または電話で、ソフィアセンターへ。

歯ソフィアセンター  
☎22・2928  
FAX21・2936

### 実技救命講習

▼内容：心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Ⅰの修了証を交付します。

▼とき：9月4日(出)の午前10時～正午

▼ところ：消防本部

▼対象：12歳(中学生)以上でe・ラーニング修了者と救命入門コース受講修了者

▼定員：20人程度(先着)

▼申し込み：9月3日(金)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号を記入)で、消防署へ。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



### 消防署

☎24・1500  
FAX24・1119

制度・くらし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント