

血圧未測定者ゼロをめざして！

増毛町では高血圧ゼロのまちプロジェクトの一環で、公共施設に血圧計の設置、家庭用血圧計の購入補助、貸し出しなどを実施しています。ぜひご自分の健康管理にご活用ください！



①自動血圧計の設置

- ・文化センター1階ロビー
- ・増毛町役場 1階ロビー

ご自由にお使いください。使用前後に手指のアルコール消毒にご協力ください。



②家庭用血圧計の購入補助

オムロン上腕式自動血圧計
コンパクトな血圧計です。

価格 6,468 円のところ
町民限定価格 2,000 円



③スマホ対応血圧計の無料貸し出し&購入補助

Bluetooth機能搭載なのでスマートフォンで血圧記録を管理できます。

検証事業として血圧データの提供にご協力頂いた方は、その期間中無料で貸し出します。(1か月以上)

購入希望の方は価格 15,400 円のところ町民限定価格 4,700 円



※購入補助は1世帯1台までです。申請書は健康一番館にあります。

お問合せは、役場福祉厚生課・保健指導係（電話 53-3111）まで

新型コロナワクチン接種にむけて

現在、国では2月にワクチン承認を目指し、すみやかなワクチン接種にむけて準備中です。現在のところ、3月に65歳以上の方に新型コロナワクチン接種券を郵送する予定です。随時、防災無線等でお知らせ致します。

★予防接種スケジュール（予定）

- ・医療従事者→3月
- ・65歳以上の高齢者→3月下旬～4月
- ・その他の方→5月以降

*変更となる可能性もありますのでご了承ください。



Dr.慶のひとりごと

④歯科衛生士 佐藤美紀子さん編 歯周病のはなし②

生活習慣病とも国民病ともいっていいほど歯周病（歯槽膿漏）に感染している人は多いです。成人の約8割は歯周病といわれています。歯周炎は歯周病菌による感染症で、世界で最も多い感染症と言われていています。最近の研究では歯周病菌の中には治りにくい種類（難治性）の細菌も発見されています。歯周病の予防法はもちろん、日々のお手入れだということはみなさんご存知かと思いますが、みなさんはどのようなお手入れをしていますか？基本は毎食後の歯磨きだと思いますが、歯ブラシ以外に何か使っていますか？歯ブラシにもいろいろな形のものが市販されていて、歯ブラシのみでも歯の表面はある程度磨くことはできますが、ブラシの毛先は歯と歯の隙間まで届くでしょうか？

隙間にはデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシがとても有効な道具です。実は歯ブラシのみでは汚れの6割ほどしか取れていないというデータがあります。フロスや歯間ブラシを用いることで8割以上の汚れが除去できるのです。

長時間磨けばいいというものではなく、効率よく汚れを取ることも大切です。使い方に自信のない方は、かかりつけ歯科医に聞いてみてください。知らないうちに進行するのが歯周病です。定期的な検診をお勧めします。