

## 生活習慣を見直して健康寿命を延ばそう

### 11月7日(水)・8日(木)は「いいな、いい歯」の日 歯周病は全身の健康に影響を及ぼします

**動脈硬化**  
歯周病が虚血性の脳卒中や心臓病のリスクを増大させるという報告があります。

**糖尿病**  
歯周病は糖尿病の合併症です。歯周病による慢性的な炎症が糖尿病を悪化させることもわかってきました。

**肺炎**  
口腔ケアにより肺炎の発症率が低下することが明らかになっています。

**早産・低体重児出産**  
重度の歯周病があると、低体重出産の危険性が増加すると報告されています。また、妊婦に歯周病治療を行うと、早産や低体重児出産が減少したという報告もあります。



### 歯周病(歯周疾患)の検診

口腔内の異常や歯科疾患の有無を早期に見出し、適切な指導をするために、節目年齢の人を対象に歯と歯ぐきの検診(歯周病検診)を実施してい

ます。登録歯科医療機関で、**40・50・60・70歳**。市から郵送される受診券(はがき)が必要。**1000円(70歳と生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料)**。

「いいな、いい歯」週間には歯や口の健康を保つイベントを開催。イベントの詳細は各歯科医師会のホームページをご覧ください。  
問 保健福祉局健康推進課 ☎ 5802・2018。



イラスト: Yuriko R.

歯周病予防は、自分でできるセルフケアと専門家のプロケアが大切です

### 11月14日(水)は「世界糖尿病デー」

▼世界糖尿病デー啓発街頭活動(ブルーライトアップ) Ⅱ 血圧・血糖測定やトークショーなど。18時から観覧車のライトアップもあり。11月17日(土)14時30分～20時、チャチャタウン小倉(小倉北区砂津三丁目)で。▼糖尿病フェスタ Ⅱ 血圧測定や医師による相談

コーナーなど。11月18日(日)13時～16時、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。糖尿病と診断されたら、定期的なかかりつけ医受診と合併症予防のための眼科や歯科受診も忘れずに。受診時には「糖尿病連携手帳」を持参しましょう。また、糖尿病の予

防、重症化を防ぐためにバランスの良い食事、適度な運動など生活習慣を見直すとともに、1年に1回は健診を受診し、体の状態を確認しましょう。  
問 保健福祉局健康推進課 ☎ 5802・2018。

## 知って安心 消費生活豆知識

消費生活センターに実際にあった相談とその対策を紹介します

### ネット通販の詐欺的サイトに注意!

#### 相談事例

ブランド品の財布を購入しようとしてインターネットで検索していると、通常より50%以上安い価格のサイトが見つかった。申し込み手続きを行うとすぐに業者から受け付け完了のメールが届いた。メールには、購入代金の振り込み先口座番号が記載されていたので翌日に振り込んだ。

#### アドバイス

●詐欺的サイトの特徴として「ブランド品が極端に安く販売されている」「支払い方法が銀行振り込みだけで、振り込み先にサイト名と無関係の個人口座が指定されている」「日本語の表記に不自然な点がある」「画像が一部不鮮明」などがあります。  
●インターネット通販ではサイト内に事業者の名称、住所、電話番号などを表記しなければなりません。それらの表記のないサイトでの買い物はやめましょう。



### 相談はここから

消費生活センターの相談窓口(戸畑駅前、ウエルとばた7階) ☎ 861・0999 月～土曜日(祝・休日、年末年始は除く) 8時30分～16時45分(第3土曜日は13時まで)。

消費者ホットライン ☎ 188 各地域の消費生活センターにつながります(年末年始は除く)。