

生活習慣を見直して健康寿命の延ばせよう

## 11月7日(木)・8日(金)は「いな、いな、いな歯」の日

### 歯周病とは

歯周病は、口の中の細菌が歯を支える歯肉(歯ぐき)に炎症を起こし、歯を支えている骨(歯槽骨)を壊して、最後には歯が抜け落ちてしまう怖い病気です。日々の生活習慣が歯周病発症の危険性を高めることから、生活習慣病のひとつとも言われています。

### 歯周病は全身の健康に影響を及ぼします

歯周病は歯肉と歯の間の溝

### 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。

### 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されています。



イラスト: Yuriko R.

よう。寝る前は特に念入りに歯みがきを行うことが大事です。

- 歯石は歯ブラシでは取れません。定期的に健診を受け、歯科医院でもしてもらいましょう。

### 歯周病(歯周疾患)の検診

口腔内の異常や歯科疾患を早期に発見し、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、**円40・50・60・70歳**。市から郵送される受診券(はがき)が必要。料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)。

### 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。

## 11月14日(木)は「世界糖尿病デー」

### 関連イベント

▼ブルーライトアップ＝小倉城(小倉北区)をライトアップします。11月14日(木)～16日(土)の日没～22時 ▼糖尿病啓発イベント＝血圧・血糖値測定など。11月16日14時30分～20時、小倉井筒屋フロアロードで。

18時からブルーライトアップの点灯式もあり。荒天中止 ▼糖尿病フェスタ＝医師による相談コーナーなど。11月17日(日)13～16時、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。 関保健福祉局健康推進課 ☎5822・2018へ。

## SDGs「日本一住みよくなる」のために

企画調整局SDGs推進室 ☎5822・23302

Vol.4

### 「北九州SDGsクラブ」の活動について

本市が設立した「北九州SDGsクラブ」(以下、SDGsクラブ)には、SDGs(持続可能な開発目標)の達成に取り組む市民団体やNPO法人、企業、学校、個人などが719団体・人参加しています(8月末現在)。

「こんなことに取り組みたいのかな?」「そもそもSDGsって何だろう?」と思っている人も気軽に参加できます。他の会員の取り組みを知ることが理解を深めることができます。

### 交流会の開催

8月5日に開催された交流会では、会員がSDGs達成に向けた活動について、写真や動画を使ってわかりやすく発表したり、和やかな雰囲気の中、情報交換などを行いました。



▲情報交換の様子

他にも、SDGsクラブでは、SDGsを学ぶ勉強会の開催や会員同士が連携して行う取り組み(プロジェクト)の支援など、会員のさまざまな活動を後押ししています。

### 参加しよう

みなさんも、SDGsクラブに参加して、まずはSDGsを知るところからはじめてみましょう。

SDGsクラブへの申し込み方法などの詳細は、企画調整局SDGs推進室へ問を。

SDGsクラブのホームページでは、SDGsに関するイベントやセミナーなどについてお知らせしています。



QRコード  
北九州SDGsクラブ  
ホームページ

参加者からは「いろいろな人や活動を知ることができ



▲会員活動の発表