6月4日～10日は歯の衛生週間です

問 健康ほけん課健康推進係　☎内線 129

日本人の40歳以上の約8割は、歯周病を罹（わずら）っているといわれており、大人の歯が抜ける原因も歯周病によるものが多い状況です。また歯周病は、生活習慣病のひとつに数えられ、喫煙や口の中の清掃不良、睡眠不足、糖分の多い食事等の生活習慣が歯周病のリスクを高めることが分かっています。

市では、お口の健康づくり対策として、平成30年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人を対象に、無料で歯周疾患検診を行っています（受診可能期間：6月1日～12月31日）。

平成29年度は102人が受診されており、早い段階での治療に繋げられたケースもありました。平成30年度は歯周疾患検診を市内歯科医院にて実施します。電話予約のうえ、受診してください。

歯周病のチェックポイント（3項目以上該当する場合、歯周病の可能性があります。）

①歯ぐきに赤く腫れた部分がある　②口臭がなんとなく気になる
③歯ぐきがやせてきたみたい　④歯と歯ぐきの間にものがつまりやすい
⑤歯みがき後に、血がついたり、血が混じることがある
⑥歯ぐきがブヨブヨしている　⑦歯が浮いたような感じがする時がある
⑧指で触って、少しぐらつく歯がある　⑨歯ぐきから膿が出たことがある

麻疹（ましん）（はしか）について

問 健康ほけん課健康推進係☎内線 166
子育てこども課子育て支援係☎内線 146

最近、ニュースや新聞などにも取り上げられている麻疹は、麻疹ウイルスにより発熱や発疹を伴う、ウイルス感染です。感染力が極めて強く、空気感染、飛沫感染、接触感染と多様な感染経路があります。また感染してから症状が出るまでに10日前後の期間があるため、感染の拡大にも気をつけなければなりません。発症しやすい年齢は6か月から2歳までの乳幼児期と言われていますが、10～20代での発症が多く報告されています。

■症状の現れ方

○初期症状
発熱、咳、鼻水、結膜炎症状（目の充血など）が現れます。
発熱に関しては、38度以上の発熱が数日続き、一旦解熱傾向になるものの、発疹とともに39度以上の発熱が再度数日間現れます。

○発疹
口の中（特にほほの内側）にコプリック班という白い粘膜疹が現れることが、麻疹の特徴です。
発疹は顔、身体、手足と全身に出現し色味を残して回復に向かいます。

○合併症
肺炎、中耳炎を合併することが多く、ごく稀に脳炎を合併することがあります。

麻疹が発症した場合は、ウイルスに対する効果的な治療方法はなく、対処療法だけとなります。（熱を下げる、かゆみを和らげるなど）

■麻疹かもと思ったら

○発症してしまった場合
小児であればかかりつけ医へ、成人であれば、内科あるいは皮膚科を受診してください。

○麻疹の人と接触したことが分かった場合
接触後48時間以内のワクチンの摂取、あるいは接触後5日以内に注射製剤を受けることで症状の緩和や発症の予防が期待できます。

※麻疹を疑う場合は、事前に電話してから医療機関などへ受診してください。

予防接種や抗体検査などについては、かかりつけ医などに相談してください。

ヘルプマーク・ヘルプカードの配布を開始します

問 福祉事務所障害福祉係　☎内線 198

6月1日からヘルプマーク、ヘルプカードの配布を開始します。

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している人、発達障害または内部障害のある人など、外見からは援助や配慮を必要としていることが分からない人が周囲の人へ支援を必要としていることを知らせることができるマークです。

ヘルプカードは、障害のある人が災害時や日常生活の中で困ったときに、緊急連絡先や必要とする支援内容などを記入し、周りの人に提示して理解や支援を求める「手助けが必要な人」と「手助けできる人」を結ぶカードです。

ヘルプマーク・ヘルプカードを提示する人を見かけたら、電車・バス内で席を譲る、困っているようであれば声を掛けるなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマーク

ヘルプマークは、ストラップが付いているのでカバンなどに装着して使用することができます。

【配布対象者】

○松浦市内在住で、外見からは援助や配慮を必要としていることが分かりにくい人のうち、マークの利用を希望する人。
（例えば、義足や人工関節を使用している人、身体障害、精神障害、知的障害、発達障害、内部障害のある人、難病の人、妊娠初期の人など）

○松浦市内在住で、外見から援助や配慮を必要としていることが分かる人のうち、マークの利用を希望する人。

※障害者手帳の有無は問いません。

【配布窓口】

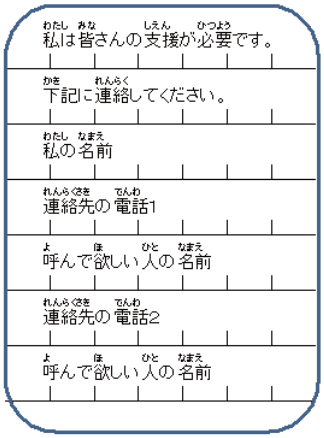
福祉事務所・福島支所・鷹島支所

【配布方法】

・配布窓口でヘルプマーク申請書（住所・氏名・配慮が必要な状況など必要事項）に記入してください。
・申込者１人につきヘルプマーク１個までの配布とします。
・郵送での対応は行いません。
・配布は無料です。
・代理の人が申請することも可能です。

【ヘルプマーク】

▼ヘルプマークの付属シール
（裏面に貼り付けて使用します。）



※所持者の個人情報を含む内容を記載される際は、ご本人とご家族で十分に話し合い、判断のうえご利用ください。

ヘルプカード

二つ折りすると持ち運びしやすい免許証サイズになります。

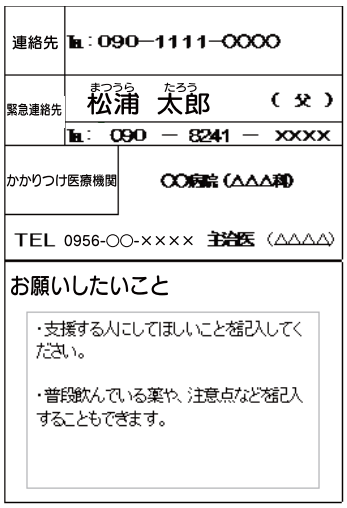
【配布対象者】

周囲から支援が必要なときに、ヘルプカードを使用したい人。

【配布窓口】

福祉事務所・福島支所・鷹島支所

※県および市のホームページからダウンロードし、各自で印刷して利用することもできます。

※所持者の個人情報を含む内容を記載される際は、ご本人とご家族で十分に話し合い、判断のうえご利用ください。

【ヘルプカード】