

# いつまでも丈夫な歯で ~親と子のよい歯のコンクール入賞者のみなさん~

6月11日(日)、浅井文化ホールで、「長浜市親と子のよい歯のコンクール」を開催しました。昨年度3歳児健診を受診された幼児と親が対象で、今年は市内の親子20組が参加され、次のみなさんが入賞されました。入賞されたみなさんは、食後の歯みがきにくわえ、お子さんには仕上げ磨きやおやつ後のうがいなどに心がけておられておられました。いつまでも丈夫

な歯でいられるよう、家族みんなで歯みがきや食習慣に気をつけましょう。なお、第1位となった草野さん親子は、長浜市の代表として、湖北地区のコンクール(6月15日に長浜保健所で開催)にも参加され、最優秀に選ばれました。この後、7月13日に大津市で開催される県のコンクールに湖北地区代表として参加される予定です。



**1位**  
草野規子さん・来実さん親子  
(加納町)



**2位**  
湯本孝さん・真樹くん親子  
(細江町)



**3位**  
藤本貴子さん・優羽さん親子  
(榎木町)

## ぶらりわがまち

### 平安時代の木造聖観世音立像 来現寺(弓削町)



来現寺の木造聖観世音立像

弓削町にある来現寺観音堂の収蔵庫には、重要文化財の木造聖観世音立像が安置されています。この仏像は、聖徳太子が開いたとされる満願寺にあったものと伝えられています。

頭から足までのすべてを桧の一材から造られた典型的な一木造の像で、平安中期頃の作といわれています。表面に黒漆を塗り重ねられた黒い顔や、大きな目鼻立ちと太い首筋からは堂々とした風貌がうかがわれます。また、左耳の後ろに金箔の痕跡が認められ、当初は漆箔像であったようです。

明治37年、国宝に指定されましたが、戦後、重要文化財の制度ができ、国宝から重要文化財に指定変更されました。

この仏像は、ふだん見ることができませんが、2月11日のオコナイや3月21日の祭礼、8月25日の燈明祭には拝観することができます。



来現寺の観音堂

## 健康教室

セミナー	会場	日程	内容・その他
歯周疾患 予防セミナー (歯周疾患検診)	長浜市保健センター	7月6日(木) 午後1:15~3:15	対象:18歳以上 定員:20名(先着順) 予約制となります。検診を希望される1週間前までに、市健康推進課(長浜市保健センター)にお申し込みください。 ( ☎7779 )
	浅井健康管理センター	7月18日(火) 午後1:15~3:15	

## 生活習慣病予防相談

相談名	会場	日時
生活習慣病 保健・栄養相談	長浜市保健センター	7月4日(火)・7月18日(火) 8月1日(火) 午後1:00~4:00
	びわ保健センター	7月10日(月) 午後1:00~4:00
なつめ会館 は保健相談 のみ実施し ています。	浅井健康管理センター	7月13日(木) 8月2日(水) 午後1:00~4:00
	なつめ会館	7月4日(火)・7月18日(火) 8月1日(火) 午前9:30~11:30

料金は無料です。  
栄養相談は栄養士による個別相談です。  
保健相談は血圧測定、尿検査が受けられます。

## 献血のお願い

毎週火・金・土曜日(ただし祝日は休み)  
受付時間 成分献血(要予約)  
10:00~12:00 / 14:00~16:00  
全血献血  
10:00~13:00 / 14:00~17:00  
湖北献血ルーム フリーダイヤル 0120-890-689



## 食中毒を予防しましょう!

蒸し暑い日が続くと食中毒が発生しやすくなります。下記のことに気をつけて食中毒を予防しましょう!!  
帰宅後、食前、調理前後、トイレ使用後はせっけんとう流水で30秒かけて手を洗いましょう。  
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定しましょう。  
まな板や包丁、ふきん、スポンジなどは流水で十分に洗いましょう。熱湯や漂白剤で消毒すると効果的です。調理後はできるだけ早く食べるようにしましょう。調理時は十分加熱(食品の中心部が85℃以上で、1分以上加熱が目安)しましょう。  
生鮮食品の購入時は、寄り道をひかえるなど、鮮度保持に注意しましょう。

## 介護機器展示室「さんさん」からのお知らせ

介護機器展示室では、介護機器等の展示と相談・ためし使いの短期貸出等を行っています。お気軽にお越しください。  
【場所】市役所東別館  
【開館日】平日 午前8時30分~午後5時15分  
お問い合わせは、市高齢者介護福祉課( ☎7789 )  
または介護機器展示室( ☎3827 )

## シリーズ ~メタボリックシンドローム~

# みなおそう 生活習慣

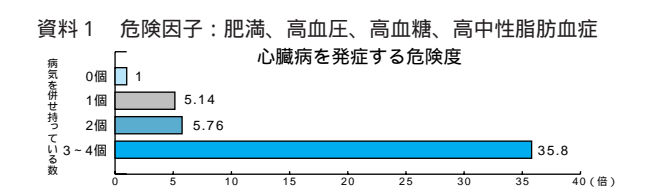
### ぽっこりお腹にご用心

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉を知っていますか? これは、肥満に加え、「血糖値が高い」「血圧がやや高い」「コレステロールや中性脂肪が高い」といった要素を併せもっている状態のことです。これらは一つだけでも動脈硬化を招きますが、いくつかが重なると動脈硬化を一気に進行させてしまいます。動脈硬化は、血管の壁が厚くなったり硬くなったりして、血液がつまりやすくなっている状態で、心臓病や脳卒中など命に関わる重大な病気を起こす心配があります。

資料1は心臓病を発症する危険度を調べた結果です。

「肥満・高血糖・高血圧・高脂血症」の4つをまったく持っていない人の、心臓病がおこる確率を1としたとき、1つだけでも持っている人の病気になる率は約5倍ですが、3つ以上になると約36倍にもなります。また、健診結果が、「ちょっと高め」の状態では、自覚症状がないのですが、動脈硬化は静かに進行しています。

「最近おなか周りが気になる」「昔より体重が増えた」「健診結果でちょっと高めと言われた」という人は要注意です。日常生活を振り返り、できることから1つひとつ改善していきましょう。



次回は、「メタボリックシンドローム」の診断のお話をします。