

健康アドバイス



西 延昌 医師
(吉備歯科医師会から)

皆さんは定期的な歯科検診を受けていますか。自治体にもよりますが、私たちは生後1～3年のうちに歯科検診の機会があり、その後、保育園や幼稚園、小学校、中学校あるいは高校で毎年のように歯科検診を受けてきたと思います。ところが、社会人になるとその機会はぐっと減ってしまいます。

歯を失う二大疾患は、歯周病

今月のテーマ 定期歯科検診

11月8日はいい歯の日

とむし歯です。

むし歯は歯に穴があき、神経が残っていれば「しみる」や「痛い」などの症状がでます。穴が小さいうちは1回の治療で終了することもあります。重症化すれば神経を取ったりかぶせを作ったりと、治療回数も増えてしまいます。また、神経がない歯は、むし歯になっても痛みがでないため重症化しやすい傾向にあり、最悪の場合抜歯することになります。

歯周病は歯周病菌の感染によって、歯ぐきや骨に炎症が生じ、重症化すると歯を支えている骨

が溶け、やがて歯の喪失につながる病気です。自覚症状が少なく気づきにくい病気で、痛みを感じるころには重症化しているケースがよくあります。自覚症状がない場合でも市が行っている歯周疾患検診事業などを有効に活用されることをお勧めします。

日ごろこういった病気は、早期発見早期治療し、その後定期的に検診を行うことで、抜歯のリスクはかなり減ると思われます。かかりつけの歯科医院で定期的な歯科検診を受けて、健康な食生活を送みましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心 のすすめ

1、犯罪の発生実態(県下、当署とも減少傾向)

■県下の犯罪発生実態

今年9月末の刑法犯の件数は、1万1133件で、昨年同期に比べ1893件、率にして14.5パーセントの減少です。そのなかで、乗り物盗、万引きは減少しましたが、忍び込み、車上狙い、自動販売機狙いは増加しました。

忍び込みは、就寝中に進入されることから凶悪事件に発展す

犯罪の発生実態および特殊詐欺防止

る事案です。就寝時は必ず戸締り、鍵掛けをお願いします。

■総社警察署管内の発生実態

9月末の刑法犯の件数は、269件で、昨年同期に比べ6件の減少です。県下と同じく、乗り物盗、万引きは減少しましたが、空き巣、車上狙いは大幅に増加しました。自宅の戸締りと鍵掛け、車上狙いについては、車外から見える位置に財布などの貴重品を置かないようにしましょう。

2、県下・総社警察署の特殊詐欺の実態(県下・当署とも激増)

■県下の特殊詐欺実態

今年9月末の県下の特殊詐欺の実態は、被害件数162件、被

害総額が11億6852万円(昨年9月末が95件、5億8141万円)で倍増しています。

■総社警察署管内の特殊詐欺実態
被害件数3件、4940万円(昨年9月末が1件、300万円)で県下と同じく激増している現状にあります。

■被害防止対策

特殊詐欺被害の大半は、自宅などへ知らない人から電話がかかってきます。被害防止の特効薬はありませんが、①慌てない、相手の話に乗らない。②家族・知人に相談する。③各機関に連絡するなどして被害に遭わないようにしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

平成28年2月28日(日)開催

2016 **そうじゃ吉備路マラソン**

ハーフ、10kmは
日本陸連公認大会!

参加者大募集

11月1日(日)から受付開始

出場資格 制限時間内に自力で走れる健康な人。ただし、ファミリーマラソンは、各代表者の判断によるものとします

申込方法 市役所や各出張所、各公民館などにある専用の申込用紙に付いている郵便振替用紙、ランネットのホームページ(<http://runnet.jp/>) または、そうじゃ吉備路マラソン公認ファンサイト(<http://www.nanairo-gumi.jp/kibiji-marathon/>) から申し込む。申し込みについての注意事項は大会要項をご覧ください

申込期限 郵便振替:平成28年1月8日(金)

インターネット:平成28年1月15日(金)(各種目定員になり次第、締め切り)

※申込状況は、市ホームページ、そうじゃ吉備路マラソン公式フェイスブックでお知らせします。

まる得サービスの店募集
記事は、20ページに掲載

コース名・種目・協賛	部門	スタート・制限時間	関 門	定員・参加料(1人)
フルマラソン 協賛: 吉備信用金庫 山崎製パン(株) (株)紀文食品 長野病院	男子	A組 (50歳以上) B組 (35～49歳) C組 (18～34歳)	商工会議所前の交差点 ●スタート 9時20分 ◆制限時間 6時間以内 ●競技終了 15時20分	8km 地点 1時間05分 12.8km 地点 1時間50分 16.4km 地点 2時間15分 21.7km 地点 3時間05分 25km 地点 3時間35分 31.7km 地点 4時間30分 35.5km 地点 5時間05分 38.5km 地点 5時間30分
	女子	A組 (40歳以上) B組 (18～39歳)		定 員: 3500人 5200円
大黒天物産コース (ハーフマラソン) 協賛: 大黒天物産(株) ★日本陸連公認大会	公認の部 一般男子	日本陸連登録者男子 日本陸連登録者女子 A組 (50歳以上) B組 (35～49歳) C組 (高1～34歳)	商工会議所前の交差点 ●スタート 9時20分 ◆制限時間 2時間30分以内 ●競技終了 11時50分	8km 地点 1時間05分 12.8km 地点 1時間30分 17.5km 地点 2時間05分
	一般女子	A組 (40歳以上) B組 (高1～39歳)		定 員: 3500人 一般 4100円 高校生 2600円
フレヴァンコース (10km) 協賛: (有)フレヴァン ★日本陸連公認大会	公認の部 一般男子	日本陸連登録者男子 日本陸連登録者女子 A組 (50歳以上) B組 (35～49歳) C組 (高1～34歳)	商工会議所前の交差点 ●スタート 9時 ◆制限時間 1時間30分以内 ●競技終了 10時30分	5km 地点 40分
	一般女子	A組 (40歳以上) B組 (高1～39歳)		定 員: 3000人 一般 3100円 高校生 2100円
もっと自分らしく☆ キャリアプラン ニングコース (5km) 協賛: (株)キャリアプランニング	男子	A組 (50歳以上) B組 (35～49歳) C組 (中1～34歳)	商工会議所前の交差点 ●スタート 10時30分 ◆制限時間 50分以内 ●競技終了 11時20分	定 員: 2500人 一般 2600円 中・高校生 1600円
	女子	A組 (40歳以上) B組 (中1～39歳)		
おいしそうじゃ! モンテルコース (3km) 【小・中学生が対象】 協賛: (株)モンテル	男子	A組 (小学1年～3年) B組 (小学4年～6年) C組 (中学生)	商工会議所前の交差点 ●スタート 9時50分 ※スタート地点では係員の指示により学年別に並んでください。 ◆制限時間 30分以内 ●競技終了 10時20分	定 員: 1500人 1100円
	女子	A組 (小学1年～3年) B組 (小学4年～6年) C組 (中学生)		
カラダにピース☆ 「カルピス」 ファミリーコース (ファミリーマラソン: 1.5km) 協賛: カルピス(株)	小学生以下の子どもだけの参加は不可。家族などで参加し、2人以上で申し込むこと		スタート地点の商工会議所前の交差点に11時10分までに集合 ●スタート 11時20分	定 員: 2000人 500円
	小学生以下の子どもだけの参加は不可。家族などで参加し、2人以上で申し込むこと		スタート地点の商工会議所前の交差点に11時55分までに集合 ●スタート 12時05分	定 員: 2000人 500円

問い合わせ そうじゃ吉備路マラソン実行委員会事務局 (☎☎8375、そうじゃ吉備路マラソン推進室内)