

6月4日～10日 歯と口の健康週間

- 「6（む）4（し）」にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」としています。
- マスク生活で会話の減少などによる口腔の乾燥や、在宅勤務などによる食生活の乱れから、むし歯のリスクも増加しています。口の中が不潔であると、腸内細菌のバランスがくずれ、全身の免疫力が低下する危険性が高まることが分かってきています。

コロナ禍のお口のトラブルを防ぐには

セルフケア+歯科医院での
専門的ケア・治療が大事です！

5月1日～6月30日 不正大麻・けし撲滅運動期間

睡眠は量より質が大事です

玖珠町は、「睡眠で休養が十分にとれている人」の割合が、県内で男性が12位、女性16位と低くなっています。

（令和元年度大分県健康指標12項目より）

- 質の良い睡眠のために.....
- ① 決まった時間に布団に入る
規則正しい生活が、体内時計を整え睡眠を円滑に行う秘訣です。
 - ② 有酸素運動を行う（早足の散歩や軽いランニングなど）
1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。
 - ③ 就寝前に入浴し身体を温めましょう
入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。就寝の2～3時間前の入浴が効果的です。
 - ④ 眠る前のスマホやタブレットの使用には注意しましょう。
画面の光を浴びて、脳が昼間と錯覚し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。

風しんの追加的対策 期間延長のお知らせ

風しんの感染拡大防止対策として、これまでに風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった年代を対象に、クーポン券を送付し、風しん抗体検査や予防接種を実施しています。

【対象者】昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性

【実施期間】令和7（2025）年3月末まで
※玖珠町に住民票があり、これまでに一度もクーポン券を利用したことがない方が対象です。

令和4年度 狂犬病予防集合注射実施のお知らせ（5月実施分）

【実施日】

6日（金） 9日（月） 11日（水）
18日（水） 25日（水）

※各地区における詳細な日程は、
広報くす4月号16ページをご覧ください。



5月31日は **世界禁煙デー**
5月31日～6月6日 禁煙週間



5月12日は **看護の日**
5月6日～12日 看護週間
「看護の心をみんなの心に」



健診の申込はお済みですか？

令和4年度健診申込書を4月に各世帯へ送付しています。申込書を提出していない方はお早めにお申し込みください。

申込場所：役場 1階 総合窓口

健診実施期間：6月～9月

※詳しい日程、会場、受診資格、自己負担などは同封の書類をご確認ください。

5月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R4.1月生まれ	27日（金）
7か月児健診 R3.10月生まれ	27日（金）
2歳児健康相談 R1.12月、R2.1月生まれ	11日（水）

※受付時間は通知をご確認ください。

○母子手帳交付

13日（金）、25日（水）、6月10日（金）
時間 午前9時～午後4時
場所 玖珠町役場1階6番窓口

