

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
<b>ごみの出し方、再確認!</b> ごみ集積所に、収集されず残っているごみ袋が見受けられます。 正しく分別し、自分が出したごみが回収されたか必ず確認してください。						
2	3	4	5	6	7	8
内 引地泌尿器科 ☎ 26-2823 外 刈田病院 ☎ 25-2145	ペットボトル	午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	缶	歯科診療	
9	10	11	12	13	14	15
内 塚本内科 ☎ 26-1026 外 刈田病院 ☎ 25-2145	よいトレ(運動) 活性化センター 午後1時30分～	午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	リハク(運動) 湯原コミセン 午前10時～ 保健センター 午後1時15分～ ビン・紙類	歯科診療 容器包装プラ	
16	17	18	19	20	21	22
内 えんどうクリニック ☎ 26-3888 外 刈田病院 ☎ 25-2145		午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	歯科診療 もやせるごみ	その他プラ	歯科休診	
23	24	25	26	27	28	29
内 佐藤医院 ☎ 32-2002 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	げんき塾(運動) 活性化センター 午後1時30分～	精神保健相談 保健センター 午後1時30分～ 午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	リハク(運動) 保健センター 午前10時～ 湯原コミセン 午後1時15分～ もやせないごみ・紙類	歯科休診 容器包装プラ	
30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
内 内方医院 ☎ 32-2101 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	ペットボトル	午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	缶	歯科診療	

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また**全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。**  
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間が変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。  
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。  
 ※運動教室にはじめて参加される方は、保健センターへご連絡ください。(☎37-2331)

健康一ロメロ

キラリと輝く  
口元を!

●毎日の食事

食事は私たちの生活に欠かせないものとなっていきますよね。そして、食事をおいしくいただくための歯の維持。これも大切です。毎日の歯磨きはもちろん、皆さんの日課になっている事でしょう。ですが、歯磨きを丁寧に行っているにも「歯が少し黄ばんできたようかな?」なんていう風に思われたことはありませんか?  
**●黄ばみはどうして起こるの?**

歯の黄ばみの原因は加齢のほか、コーヒーや紅茶などの食べ物や飲み物に入っている色素によって、着色や汚れをおこすと言われています。  
**●歯はきれいになる!**  
 黄ばんでしまった歯の色

吉村 昌樹 院長

Yoshimura Masaki  
吉村 昌樹



はどうしようもないのでしょうか?

いいえ、そんな事はありません。今まで以上にきれいにすることはできます。最近では歯を白くする歯磨き粉や器材など、お店で簡単に手に入るようですが、それが本当にご自身に合った方法なのかは専門家に聞いてみないとわかりません。

歯科医院では色々な方法で歯をきれいにする事ができますので、ぜひかかりつけの歯医者さんにご相談ください。きっとご自身に合った方法が見つかるはずです。そしてキラリと輝く口元を!

こちら診療所

所長 山本 一博

さて今回は検診のお話です。

日本人の三大死亡原因は癌、心臓疾患、脳血管疾患ですが、これらを減らすためには癌を早期に発見すること、後の2つの病気の大きな原因となる動脈硬化を起こす高血圧、糖尿病、高脂血症などの病気を見つけコントロールすることが必要で、検診はこれを目的に組み立てられています。

健康保険で行うとおよそ基本検診7500円、肺癌検診2100円、胃癌検診8300円、大腸癌検診1100円、3割負担の方はこの30%の個人負担が必要となります。住民の方にとっては検診を受けることで死亡の危険を減らすことになり、市町村にとっても国からの補助があります。国民健康保険の負担を減らすことになり、国はどうかでしょうか?実は国民へのサービスというだけでなく、検診で早期に治療をすることで医療費全体を減らし、生産人口を維持することで国民全体の収入を増やせるという計算もされています。

自治体がお金を出してでも住民の方に受けてもらいたいと考えている検診ですから、住民の皆さんにとって得であるのは明らかではないでしょうか?

私も診療所もまだ改善の余地はあると思いますが、以前から検診結果をカルテにとじ込むことで日々の診療に少しでも有効に利用するように努力しています。検診を受けましょう。



集まれ!はたらく車

4月29日(月)七ヶ宿公園を会場に消防はしご車やパトカーなど、10台を超える車両の展示と乗車体験が行われ、800人を超える人が来場されました。ゴールデンウィーク期間中、道の駅七ヶ宿や七ヶ宿公園では、大いに賑わいを見せました。

はみだし  
ケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲載して紹介するコーナーです。

今月の納税		戸籍の窓		町の人口	
町 県 民 税	第1期	令和元年5月9日現在 (敬称略)		平成31年4月30日現在	
介護保険料	第2期	◆お悔やみ申し上げます		男	683人(+3)
		この社会 あなたの税が 生きている		女	698人(+5)
		納期及び口座振替は7月1日(月)です。 納期内納入にご協力をお願いします。 事前に預貯金の残高を確認しましょう。		計	1,381人(+8)
				世帯数	651戸(+17)
					( )先月比