

## 北海道情報大学「食と健康フォーラム 2013」開催のご案内

国内外における機能性食材の研究事例や北海道情報大学が実施している「食の臨床試験」の研究成果をご紹介することで、「食」を通じた「健康づくり」について市民の皆さんとともに考えるフォーラムを開催します。入場無料です。「食と健康」について、一緒に考えてみませんか。

日時：11月23日(土) 10:00～12:00

場所：北海道情報大学 松尾記念館講堂(西野幌 59-2)

主催：北海道情報大学 共催：江別市

【プログラム(予定)】

- ・国内外からお招きした研究者による研究事例の紹介
- ・北海道情報大学の「食の臨床試験」の研究成果の紹介 など

入場無料／申込み不要(会場の席の定員は600名です)

【詳細】

北海道情報大学健康情報科学

研究センター

☎ 385-4430



## 太陽光発電向け土地・屋根情報を募集しています

平成24年7月から太陽光発電の固定価格買取制度が開始され、「土地・屋根貸しによる太陽光発電ビジネス」が注目されています。これは、発電事業者が土地や屋根を借りて発電設備を設置し、土地や建物所有者は賃貸料を得る仕組みです。

石狩振興局では、太陽光パネルの設置のために土地や屋根を貸したい方の情報をホームページで紹介し、土地などを借りたい発電事業者との橋渡しに取り組んでいます。条件など詳しくは、お問い合わせください。

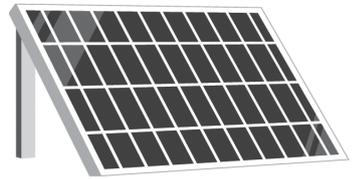
〈石狩振興局HP〉

<http://www.ishikari.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/energy/solar.htm>

【詳細】

石狩振興局商工労働観光課 ☎ 204-5179

Email=ishikari.shoko10@pref.hokkaido.lg.jp



## えべつ市民健康づくりプラン21 健康一口メモ

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきがピンク色ではなく、赤い色をしている
- 歯ぐきがはれている
- 歯ぐきから血が出ることもある
- 口の中がネバネバしている
- 歯が浮く感じがしたり、ムズムズしたりする
- 歯が長くなったと感じる
- 口臭が気になる
- 固いものがかめない
- 歯ぐきを押しつぶすと膿が出ることもある
- 歯がぐらつく

★1つでもあてはまる項目がある場合は、歯科医に早めに相談しましょう。下の項目ほど歯周病が進んでいる可能性があります。

○歯周病になりやすい条件とは  
30代以上の方が歯を失う最大の原因は歯周病です。成人の約8割以上がかかっていると言われています。歯周病は、歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊し、歯を支える骨を溶かし、歯が抜けてしまうこわい病気です。なかでも妊娠している女性が歯周病にかかっている場合は、低出生体重児や早産になる危険度が高くなることが分かっています。

○歯周病になる主な条件としては、**①歯周病菌に感染**、歯周病菌は、歯についていた白くネバネバした歯垢(プラーク)の中に住み着いています。歯を磨いていても歯周病になるという方は、歯磨き方法に問題がある場合も多いので、一度歯科医院で適切な歯磨き方法かどうか点検してもらってはいかがでしょうか。

②歯周病は生活習慣病、特に喫煙

成人の約8割が歯周病！

は歯周病を悪化させる原因です。また糖尿病では、歯周病が進みやすくなります。ストレスや過労でも免疫力が落ちて、歯周病菌が暴れやすくなります。禁煙や生活習慣の改善が歯周病予防のためにも重要になります。

○歯周疾患検診を利用しましょう  
江別市では、市内の歯科医院で受診日現在40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方を対象にワンコイン(500円)で「歯周疾患検診」を実施しています。詳細は保健センターにお問い合わせください。

歯周疾患検診の該当にならない方も、入れ歯の方も、半年か1年ごとには、定期的に歯科医院を受診し、歯科医や歯科衛生士のチェックを受けましょう。

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

