



# 「広報もばら」のアプリ配信をはじめました!

スマートフォンなどで使えるアプリ「i 広報紙」で、「広報もばら」をいつでもどこでも読むことができるようになりました。

## ◆「i 広報紙」の特徴は?

- ・最新号が発行されると端末に通知が届く。
- ・ページめくりや画像の拡大・縮小が自由自在。
- ・気になる記事は画像として保存。
- ・ご利用料金はかかりません。

## ◆「i 広報紙」のダウンロードはこちらから!

※アプリ内に広告が表示されますが、茂原市とは関係ありません。



お問い合わせは、秘書広報課 (3階)

☎(20)1512、FAX(20)1601、

i 広報紙の利用やシステムについてのお問い合わせは、  
㈱ホープ☎092(716)1404へ。

## ◆精神保健福祉ボランティア養成講座―初級講座―

第1回 6月5日(金)

13時30分～16時30分  
・精神保健福祉ボランティアの世界に、ようこそ

第2回 6月12日(金)

13時30分～16時30分  
・精神疾患に関して、当事者の方々と一緒に学びましょう

第3回 6月19日(金)

13時30分～16時30分  
・精神保健福祉ボランティアの現場とはどんなところ?

第4回 実習3日間(6月26

日～7月9日までの3日間、1日4時間程度の実習)

・身近な地域の社会資源に、実際に行ってみましょう

第5回 7月10日(金)

13時30分～16時30分  
・振り返りとまとめ  
場所〓総合市民センター  
※第4回のみ実習先  
定員〓20人/参加費〓無料

※全ての回に出席された方には、修了証を発行します。

お申し込み・お問い合わせは、  
茂原市社会福祉協議会  
☎(23)1969へ。

## むせおこ

# 歯周病は生活習慣病



## ◆歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病は単に口の中の病気でなく、歯周病の原因菌が気道や血液を介して全身に影響することがあります。

歯周病と関わる病気は糖尿病、メタボリックシンドローム、肥満、心臓病、早産・低体重児などがあります。

特に糖尿病と歯周病は相互関係があり、糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病は悪化しやすい反面、歯周病を治療することで血糖値の改善が期待できます。また、しっかりとよく噛んで食べることで、できれば、血糖値を上げる危険性が少なく、早食いを防止し、肥満を防ぐこともできます。一口30回を目安に噛むように意識してみましょう。

お口の健康づくりはさまざまな病気を予防できます。

## ◆歯周病を予防するために

歯周病の予防・改善の一番のポイントは歯みがきですが、

自分では取り除けない歯石や歯周ポケットの中の歯垢は歯科医院で定期的にプロフェッショナルケアを受けましょう。また、タバコは歯周病の原因になるので禁煙に努めましょう。



## ◆歯周疾患検診・妊婦歯科検診のお知らせ

日時 6月4日(金)13時～

場所 保健センター

対象 妊婦および平成28年3月31日までに40歳・45

歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる市民

# 不妊相談のお知らせ

長生健康福祉センターでは、不妊・不育症に関する悩みをお持ちの方を対象とした医師による相談を実施しています。

日時 奇数月第3木曜日  
14時30分～16時

場所 千葉県長生合同庁舎  
長生健康福祉センター

※相談日の10日前までにご連絡ください。



お申し込み・お問い合わせは、  
長生健康福祉センター  
地域保健福祉課

☎(25)167(完全予約制)へ。