



厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30（カミングサンマル）」を提唱しています。これは、十分に歯口を使う「食べ方」を通じて国民の健康増進を図ろうというものです。

噛む回数を増やすことは肥満防止や口臭予防、むし歯や歯周病予防につながるだけではなくありません。噛むという行為は脳の血流を高めることにも効果があり、脳の働きが活発になります。また、噛むことで顔全体の筋肉を刺激することでもできるため、表情を豊かにする効果もあり、様々なよい影響を与えてくれます。また、よく噛むことにより唾液の量が増えます。唾液には食べ物の消化を助けたら、口の中の細菌の繁殖を防いだりする効果があります。大人になってからよく噛む習慣を身につけるには、ある程度の努力が必要になってき

ます。小さなお子さんには食事の際にしつかり噛む習慣をつけるようにするとよいでしょう。

そして、よく噛むためには健康な歯や歯肉が必要です。毎日の歯みがきに加え、かかりつけ歯科医で定期検診を受けるようにしましょう。



### 歯周疾患検診のお知らせ

**日時** 6月6日(土)13時~  
**場所** 市保健センター  
**対象** 妊婦および平成26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歳になる方  
**内容** 歯科診察、歯科相談、個別ブラッシング指導  
**費用** 500円  
 お申し込み、お問い合わせは、市保健センター  
 ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

## 茂原市長生郡医師会健康フォーラム2013 ~豊かに健康長寿社会を目指して~

- ◆日時 6月8日(土) 14時30分~16時30分
- ◆場所 茂原市民会館
- ◆定員 先着1,000人(要申込)  
 ※かかりつけ医療機関または、最寄りの医療機関へお申し込みください。
- ◆講演 第一部「40歳からの健康管理~健康な老後を過ごすために~」  
 講師：茂原市長生郡医師会地域医療システム委員会委員長・君塚病院院長 渡邊道典先生  
 第二部「脳を鍛えて認知症を予防する」  
 講師：東北大学加齢医学研究所教授 川島隆太先生

お問い合わせは、茂原市長生郡医師会 ☎(24)3285へ。

## 茂原市保健委員会講演会 「自分という人生の長距離ランナー」

- ◆日時 6月11日(日)
- ◆受付時間 12時45分~13時15分
- ◆終了予定時間 15時
- ◆場所 東部台文化会館
- ◆内容 身体を動かす楽しさや健康の大切さについて
- ◆講師 増田明美氏  
 (スポーツジャーナリスト・大阪芸術大学教授)
- ◆定員 先着300人※当日会場での申込不可
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 タオル(体操用)
- ◆主催 茂原市保健委員会

※駐車場が狭いため、乗り合わせでお越しください。

お申し込み、お問い合わせは、市保健センター  
 ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。



### 愛称を募集します

市では、平成25年10月から実証運行する「デマンド型乗合タクシー」と運行の見直しを図る「市民バス」の愛称を募集します。

＊「デマンド型乗合タクシー」とは導入する市北西部区域に居住していて、事前に市へ利用登録された方を対象に、自宅あるいは、指定された乗降ポイント間を利用者が乗り合って運行する方式です。  
 募集期間 6月7日(金)まで

＊当日消印有効/応募方法 応募用紙の記載事項を記入の上、郵送または電子メールにて市生活課へお送りください  
 ＊応募用紙は生活課、本納支所の窓口およびホームページにて配布しています/賞品採用者には記念品を進呈します(該当者多数の場合は抽選)/選定方法 茂原市地域公共交通会議にて選定します  
 ＊選定作品の著作権は茂原市に帰属します  
 お問い合わせ、応募先は、市生活課(2階)  
 ☎(20)1505、FAX(20)1600  
 seikatu@city.mobarachiiba.jp