

健康推進だより

日出地区健康づくり協議会学習会・例会のご報告

2月9日、日出町中央公民館において、日出地区健康づくり推進員対象の学習会と例会が行われました。日出町健康増進課 日出地区担当保健師 二井手友紀さんに、「お口の健康」という演題で講演していただきました。歯で噛むことの大切さや健康法を学習できました。

噛むことの8大効用（ひみこの歯がい〜ぜ）

- ひ 肥満の防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発達
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が ガンの予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上



お口の健康を守るために実行しよう

- ◎日々のお手入れ
毎食後の歯磨き、舌のお手入れ、洗口剤でのうがい、入れ歯のお手入れなど
- ◎お口の体操
うがい、パタカラ体操、早口言葉、「むすんでひらいて」
- ◎専門家によるチェック
歯科医院での定期検診、歯のクリーニング、日々のお手入れの指導など

例会では、今年度取り組んだ「各行事」の振り返りや、「節塩」に関する各地区の取り組み状況を発表しました。

①「各行事の振り返り」話し合いで出された意見等

- ・総会の出席者が多くなってよかったが、あまり参加しない地区がある。
- ・推進員と区長のつながりが少ないのではないかと？区長との協力が大事。
- ・グラウンドゴルフ(学習できた)や歩こう会は参加者が多く楽しくできてよかった。
- ・歩こう会は、平たんで距離もよかった。このくらいの程度でよいのでは。
- ・栄養教室は、内容はよい。品目を少なくして、皆がよくわかるようにしても？
- ・研修の内容は、レクリエーションやストレッチ教室、体力測定などもよい。
- ・推進員同士が知り合えて、楽しく明るく地区で取り組めるようにがんばりたい。

②「節塩」についての各地区の取り組み状況

最初に、日出団地の取り組みを発表してもらい、グループに分かれて各区の取り組みについて話し合いました。

○事前に回覧を回し、各戸を訪問し測定した○

- ・中央(6区) ・下町(4区) ・東仁王(11区) ・日出団地(14区)

○持ち寄り、測定(予定)した(回覧を回したり、会合の席で予告したり等)○

新年会、お話し隊、区の総会、いきいきクラブ、ハッピー教室、班の会合、子ども会役員、区の行事等で実施。

- ・南浜(1区) ・北浜(2区) ・若宮(3区) ・本町(5区) ・八日市(7区) ・西八日市(8区) ・佐尾(9区)
- ・上仁王(10区) ・堀(12区)

○推進員が測定を行ってみたいの感想○

全体的に薄味、標準の家庭が多い。濃い味も少しありましたが、意識していくことが改善につながる。すでに、気をつけている家庭も多い。

日出団地(14区)脳トレクラブの活動紹介

日出団地はH28日出町主導のもと「脳リフレッシュ教室」がスタートし、H29より自主活動として継続しています。運営方法は下記の通りです。

- 1) 開催日：毎月2回、第1・3木曜日の午後1時30分～3時30分（2時間）
- 2) 活動内容：手指体操・ストレッチ・レクリエーション・合唱等々
・特別プログラムとして内外講師による指導や野外活動等々あり
- 3) 会員数：19名
- 4) 会費：年会費2000円（公民館使用量、冷暖房費等に使用）
- 5) 補助金：（ほとんどの開催区は、町及び区からの補助金を受けています。）
 - ・町からの補助金：申請中（備品購入、外部講師招聘、野外活動等に使用予定）
 - ・区からの補助金：申請中（公民館使用量、冷暖房代等に使用予定）

健康増進、認知症予防に役立つ活動をしていますので、
日出団地住民の皆さんの更なる参加をお願いします。（会長 小嶋俊一郎）



健康診査・がん検診を受けましょう

3月から平成30年度の健診（検診）の申し込みの受付を開始します。さらに平成30年度より日出町の健診（検診）の受け方がリニューアルしました。従来より「受けやすい健診（検診）」となっています。詳しくは2月末に配布される水色の「健康診査・がん検診のご案内」をご覧ください。

健康診査・・・糖尿病、脂質異常症、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の発症や重症化を目的に、加入している健康保険の保険者が実施します。治療中の方も健診対象となります。健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。

がん検診・・・日出町に住民票のある方で、年齢が40歳以上の方が対象（子宮頸がん検診については20歳以上、乳がん検診エコーに関しては30歳代の方が対象）になります。日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がん検診は、早期発見・早期治療が重要です。定期的にごがん検診を受診しましょう。

家族と健診・検診の話をして、申し込みをしましょう。
ご近所の皆さんにも声かけをして、みんなで元気な町づくりをしましょう。

