

6月の健康づくり

閩保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

●6月1日(日)

▽文化センター
(健康福祉まつり内)
午前9時30分～11時
12時30分～午後3時

●6月6日(金)

▽有働病院
午前9時30分～正午
▽荒尾中央病院
午後1時45分～4時

●6月20日(金)

▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人



けんけつちゃん

献血にご協力をお願いします!

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

●10日(火)

▽保健センター
午前10時～10時45分

●12日(木)

▽中央公民館(医師が対応します)
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

始めてみませんか? 今からできる! からだリセット作戦

閩保健センター
☎63-1133

「最近、お腹周りが気になり始めた」「食事や運動に気をつけているのに痩せない!」と悩んでいる人、必見です。無理なく自分に合ったことをするだけで、習慣を変えれば、確実に痩せます。管理栄養士・健康運動指導士による講習もあります。一緒にトライしませんか?

●講習内容・日時・会場 ※原則3回全ての受講が必要です。

	講習内容	日時	会場
第1回	自分をみつめる編	7月1日(火) 午後1時30分～3時30分	保健センター
第2回	食生活編 (調理実習付き)	7月4日(金) 午前9時30分～午後1時	中央公民館
第3回	運動編 (室内運動実技)	7月9日(水) 午後1時30分～3時30分	

●対象者 40～64歳で、生活習慣の改善で減量に挑戦したい人。ただし、次の①か②に当てはまる人。

- ① BMI25以上の人
- ② BMI22以上の人で、健診などで血圧・血糖値・血中脂質のどれかの値が高く、減量が必要な人

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※BMIは22が適正体重で25以上は肥満です。
※詳しい基準は申し込みの際にお知らせします。基準を満たさない場合はお断りすることもあります。
※申し込みの際に治療の有無など体の状態を確認します。治療中の方は主治医に受講の可否を確認していただきます。

- 定員 先着20人
- 申込期限 6月20日(金)
- 申込方法 保健センターへ電話で申し込み。
- 参加費 200円

複合(集団)健診の結果説明会を行います

閩保健センター
☎63-1133

健診を受けて結果を有効活用しないのは、もったいないと思いませんか?結果の見方や自分の血管・肝臓・腎臓の状態をイメージできるように結果説明会を行います。健診は「受けて終わり」ではなく、「結果が出てからがスタート」です。生活習慣を振り返るチャンスなので、ぜひご参加ください。詳しくは健診会場でお渡しした「結果説明会案内用紙」をご確認ください。なお、がん検診だけを受診した人は郵送で結果をお知らせします。

- 日時 6月7日(土)、11日(水)、16日(月)、18日(水)、20日(金)、22日(日)、27日(金)、30日(月)、7月2日(水)
- ①午前9時～ ②午前11時～ ③午後1時～ ④午後3時～
- ※説明会は1時間ほどを予定しています。
- 場所 文化センター 2階会議室
- 対象 平成26年5月9日(金)～30日(金)に特定健診や後期高齢者健診を受けた人
- 持ってくるもの 筆記用具、眼鏡(必要な人)

子どもの歯を守りましょう!

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.51



生涯、自分の歯で食べ物を食べ、豊かに暮らすことができるかどうかは、乳幼児期の歯の状態が大きく関係します。乳歯がむし歯になると①永久歯もむし歯になりやすくなる②弱い歯質の永久歯になる③歯並びが悪くなる④発音がうまくできなくなる⑤かむ力が育たなくなることがあります。乳幼児期の歯を健康に保つため、歯による生活習慣を身につけましょう。

健康な歯を育てる5つの生活習慣

①規則正しい生活をする

むし歯は食生活に大きく関係しています。起床・就寝時間や食事時間など規則正しい生活リズムをつくりましょう。



③おやつを見直す

食事ではとりきれない栄養を補うつもりで、乳製品・いも類・果物などなるべくおかしではないものをおやつにしましょう。おやつは時間・場所・量を決めて与え、飲み物はお茶か水にしましょう。



②よくかんで食べることを身につける

かむことで唾液の分泌がよくなり、口内の食べかすを洗い流してくれます。かむことで脳を刺激するため、脳の発達を助け、よく味わうことで味覚の発達を助けます。また、あごの骨や筋肉が発達することで歯並びがきれいになります。子どもの歯や口の成長・発達に合わせて、食べ物の形、大きさや調理方法などで硬さを調節しながら、しっかりかんで食べる大切さを伝えていきましょう。



④歯みがきを習慣にする

乳歯は歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯が進行しやすいのが特徴です。上下の前歯が生えてきたら歯みがきを始めましょう。6歳臼歯が生えそろうまでは大人の仕上げみがきが必要です。



⑤栄養バランスを意識して食べる

歯を丈夫に健康に育てるためには、カルシウム、たんぱく質、リンやビタミンA・C・Dなど多くの栄養素が必要です。たくさんの種類の食品をバランスよく食べるよう心がけましょう。



乳歯は胎児のときにできている!

妊娠7～10週くらいから乳歯の芽になるものができる、妊娠4～5ヶ月頃には石灰化(硬い組織になること)が始まります。石灰化に必要なカルシウムやリンはお母さんの血液の中から供給されます。妊娠中から規則正しく、バランスのよい食事をとるように心がけましょう。



出典: 子どもの歯の健康を守りましょう
親子ではじめる歯の健康miniブック

閩保健センター ☎63-1133