

健康たかはま21



「健康たかはま21」は、「高浜市健康づくり推進委員」「高浜市の未来を描く市民会議（健康分科会）」などの市民の皆さんにご協力いただき、第2次計画を作成しました。今回は、「⑥歯の健康」についてご紹介します。

⑥歯の健康

歯は、私たちの健康と深くかかわっています。歯や歯肉が健康でものがよく噛めれば、胃や腸に負担をかけずに全身に栄養をいきわたらせることができます。また、会話がスムーズにできるのも、歯がそろってはっきりと発音できるおかげです。健康的な生活をするうえで欠かせない歯について考えていく必要があります。

現状

8020運動を知っている人は、平成14年度43.7%から平成21年度には61.3%と増加し、かかりつけ歯科医のいる人は平成14年度41.0%から平成21年度には48.5%と増加しており、歯について関心は高まっていますが今後も啓発が必要です。

1.実現したい目標

- ★食事や会話が楽しくできる歯でいよう
- ★8020をめざそう

2.今後の取り組み

①市民自らが取り組むこと(自分にできること)

- ・歯の健康は食べるためにも、コミュニケーションのためにも、健康の源であることを再確認しよう。
- ・自分の歯や口の中の健康について積極的に知識を持つようにしましょう。
- ・こどもの歯の健康を家族で守ろう。
- ・歯科のかかりつけ医を持ち、相談しよう。

②地域で取り組むこと(地域でできること)

- ・歯の健康を地域で推進しよう。

③行政で取り組むこと(行政でできること)

- ・こどもから大人までの健診体制の充実に努めます。
- ・こどものためのフッ化物歯面塗布の事業の啓発をします。
- ・成人歯科健診の受診勧奨に努めます。
- ・幼児への歯磨き指導の充実に努めます。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

チョイと健康フェスティバル

健康づくり推進委員と「健康たかはま21」を推進しましょう

健康づくり推進委員は、町内会の推薦を受け、各地域で活躍してきました。今年度の健康づくり活動の成果を発表します。

このイベントは、昨年度見直しをした「第2次健康たかはま21」を推進するため、地域の健康づくり活動の中心となる「健康づくり推進運営委員会」が主催し、開催します。

ぜひご家族をお誘いのうえ、ご参加ください。

とき 2月4日(土) 午前9時30分～正午 ところ 高浜エコハウス

内容 ★今年度の活動を展示・発表
★健康チェック(血圧・BMI・骨密度・血管年齢測定など)
血管年齢測定は昨年度大変好評だったため、整理券を発行する予定です。
★姿勢がよくなるミニ体操教室
★健康宝くじ…健康一口メモつきの宝くじを引くとプレゼントがもらえます。
お子さん向けの健康宝くじも用意しています。

参加費 無料

いきいき健康マイレージのポイント対象事業です。健康づくり活動通帳をお持ちください。65歳以上の市民の方でまだ申請していない方は、会場で申請と通帳の発行をします。ぜひ、お立ち寄りください!

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

健康情報が盛りだくさん!!
各グループの健康づくり
コーナーでは、試食や
健康グッズがもらえるかも。



昨年の健康フェスティバル(骨密度測定)の様子