チョイと健康フェスティバル

健康づくり推進委員は「健康たかはま21」の推進役です

町内会の推薦を受けて、活動する健康づくり推進委員は、第2次「健康たかはま21」を推進するため、各地域で活躍しています。
チョイと健康フェスティバルでは今年度の各地区健康づくり推進委員の活動の成果を発表します。

昨年の健康フェスティバル(血圧測定)のようす

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･体脂肪･BMI･骨密度など)
※骨密度測定は、午前9時30分から整理券100枚程度を発行します。
★健康コーナー(スタイルアップ体操･大人のラジオ体操･健口体操)
午前10時から、20分ごとに15分間実施します。
★健康宝くじ
健康一口メモつきの宝くじとプレゼントがあります。子ども向けの健康宝くじも用意しています。
参加費　無料
主　催　健康づくり推進委員

65歳以上の市民の方は、「いきいき健康マイレージ」のポイント対象事業になります。「健康づくり活動通帳」を持参し、参加してください。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。ぜひ立ち寄ってください!

問合せ先　いきいき広場内保健福祉グループ　☎52-9871

健康たかはま21

⑥歯の健康

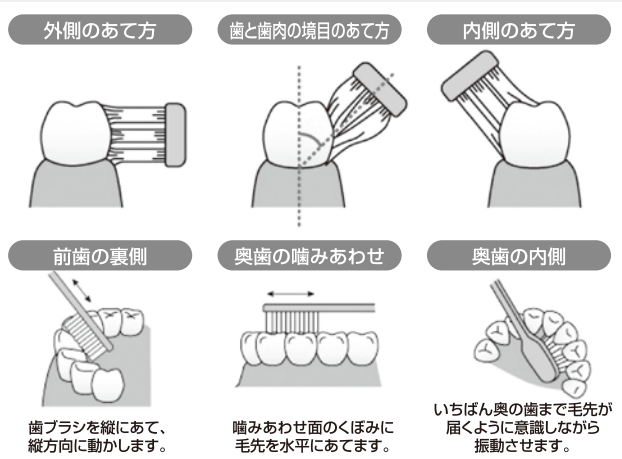
歯は、私たちの健康と深く関わっています。歯が健康でものがよくかめれば、胃腸に負担をかけずに全身に栄養を行き渡らせることができます。また会話がスムーズにできたり、楽しく食事をしたりするなど健康な生活をするうえで欠かせないものです。

今後の取り組みとして、市民自らが取り組むこと(自分にできること)

8020とは…
80歳で20本の歯を残すことです。

★正しいケアで自分の歯を守り8020を目指そう

《歯みがきの仕方》
◉歯ブラシは小さ目を選び、力を入れすぎないように磨きましょう。
◉歯の表面は、毛先を歯に対して直角に当て小刻みに振動させます。
◉歯と歯肉のすき間は、毛先を歯と歯肉の間に45度に軽く当て、歯と歯肉の間を弱い力で小刻みに振動させます。
◉寝る前には時間をかけてていねいに歯を1本1本磨きましょう。
◉歯科医と相談しながら、デンタルフロスや歯間ブラシなどを利用して歯と歯の間もきれいに保ちましょう。



★定期的に歯科健診を受けましょう

年に1～2回は健診を受け、口の状態を知り適切なアドバイスを受けることにより、健康な歯を保ちましょう。

問合せ先　いきいき広場内保健福祉グループ　☎52-9871