

# 保健のひろば

## 地域の健康増進のため 保健推進員会議開催

地域の健康づくり推進のために活動する保健推進員142人を対象に、第1回会議を開催しました。91人の参加者は、20年度から始まる特定健診や歯科のアンケート調査などについて学習しました。



健康づくりに理解を深めました

## 健康づくりは健口から 自分の歯は何本ある？

健康づくり推進大会において、8020運動実践者の表

彰式が行われ、市内の13人が表彰されました。一生を自分の歯で過ごせるよう、自分の口の中に関心を持ちましょう。

▽抜歯にいたる原因 ①歯周病(49%)②虫歯(29%)③破折(9%)

80歳で20本以上自分の歯を残すためには、かかりつけの歯科医院を決め、定期検診を心掛けることが重要です。

高齢化が進む時代、自分の歯で食えることは、健康の維持に大変重要です。「健口」から「健康」へつながるよう、気軽に歯科医院を訪れて、お口の相談をしてみましょう。

抜歯原因調査について詳しくは、岩手八幡平歯科医師会  
地域歯科保健委員会 ☎019-694-11110、高田クリニックまで。

## こころの悩みや認知症 などの相談を受け付け

自分や家族の心の悩みやひきこもり、認知症、飲酒の問題などの相談を受け付けます。相談を希望する人は、6月12日までに、ご連絡ください。

日時 6月16日(月)、午後1時～

場所 西根地区市民センター



お気軽に相談してください

## 6月の松尾地区健康 相談日程のお知らせ

場所 松尾総合支所

日時 6月9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、午前10時～正午

内容 母子健康手帳の交付、身長・体重測定、乳幼児・成人健康相談

詳しくは、市生活福祉部保健課 ☎76-21111、内線144まで。

## 生活機能評価で自分の 健康状態を把握しよう

◆どんな健診？  
現在の心身の健康状態や、日常生活の動作などチェックして、要介護状態をもたらす原因を早期に発見するための健診です。

6月から始まる「特定健診」  
「後期高齢者検診」と同時に行います。

◆受診の対象者は？  
65歳以上で、要介護認定を受けていない人です。

※すでに要支援、要介護の認定を受けている人は対象になりません。

◆健診を受けたらどうなるの？  
今後、介護や支援が必要になる可能性が高い人(特定高齢者)に対して、その人に合った介護予防サービスを提供し、健康状態の維持改善を目指します。

ます。

## 健康で生活するために 予防サービスなど提供

◆健診当日持参するもの  
基本チェックリスト(記入済みのもの)・医療保険の保険証・健診の受診券を持参してください。

※基本チェックリストは、生活の状況や運動機能、栄養状態などに関する25個の項目に「はい」「いいえ」で答える簡単な質問票です。(バスや電車で一人で外出していますか、自分で電話番号を調べて、電話をかけることがありますかなど)

## ◆生活機能評価の項目

基本チェックリストなどの問診、体重・身長測定、血圧測定、口腔内の状態・関節の可動域の診察、血液検査、心電図など

◆生活機能評価の結果「特定高齢者」と判定されたら  
その人の意思や生活環境を踏まえて作られた、介護予防プランに沿ってサービスを提供します。

介護予防教室や保健師が訪問して、必要な指導を行います。

詳しくは、市包括支援センター ☎76-21111、内線185まで。

# 介護の ココロ

# 岩手山焼走りマラソン 全国大会出場者募集中

岩手山ろくの雄大な自然をステージとして、第17回岩手山焼走りマラソン全国大会を開催します。

コースは、一般10<sup>キロ</sup>(標高差246<sup>メートル</sup>)、一般5.3<sup>キロ</sup>(標高差113<sup>メートル</sup>)、中学生3.2<sup>キロ</sup>(標高差52<sup>メートル</sup>)に加え、昨年に引き続き家族が2人1組で走るファミリー2.3<sup>キロ</sup>(標高差26<sup>メートル</sup>)の4部門を設けました。また、今大会も箱根駅伝の覇者・駒沢大学陸上競技部の選手を招待選手として予定しています。

申し込みなど、詳しくは次のとおりです。

- 期日 7月27日(日)(小雨決行)
- 会場 岩手山焼走り国際交流村周辺
- 申込方法 次のいずれかの方法で申し込んでください。
  - ①インターネット・携帯サイト：RUNNET (<http://runnet.jp>、エントリー手数料200円)
  - ②電話：0570-008846(エントリー手数料300円)

※平日の午前9時半から午後5時半まで受け付け

③郵便振替：専用の郵便振替用紙でお近くの郵便局窓口で申し込みください。(払込手数料120円)

■申込期限 6月27日(金)(当日消印有効)

詳しくは、岩手山焼走りマラソン実行委員会事務局まで。

## 広告協賛を募集しています

岩手山焼走りマラソン実行委員会事務局では、この大会の広告協賛を募集しています。広告は大会当日、選手や大会役員に配布するプログラムに掲載します。広告掲載を希望する場合は、同実行委員会事務局へ連絡してください。

詳しくは、岩手山焼走りマラソン実行委員会事務局(市産業建設部商工観光課内・☎76-2111、内線1266)まで。



## 食育のススメ

楽しい食事で  
健康な体づくり

### ●元気な体は「早寝、早起き、朝ごはん」から

昨年行ったアンケート調査では、市内5歳児の約5割、高校生の約31割、5歳児の親の約24割が「朝食を週に1回以上食べない」と答えています。朝食を食べない割合は、年齢が高くなるほど増加する傾向にあります。

5歳児でも、親の就労環境が多様化したことなどの影響で、3人に1人が午後7時以降に夕食を取り、4人に1人が午後10時以降に就寝するといった夜型生活が見られます。生活リズムの乱れが低年齢化し、体調への影響が出てきています。

### ●朝ごはんの効果

①朝食は、1日の元気の源になり、体が目覚めます。

②脳に栄養が届き、頭が活性化します。

③便が出るので、体の調子が良くなります。

### ●家族で食べる習慣を

忙しい中でも、少しでも食べるよう工夫をしましょう(おにぎりやパン、牛乳、果物などの活用)。家族で夜型生活を返上しましょう(夜更かし、夜食はほどほどに)。

次回から、市内のさまざまな食育の取り組みを紹介します。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。



みんなで規則正しくご飯を食べることが、元気の第一歩です