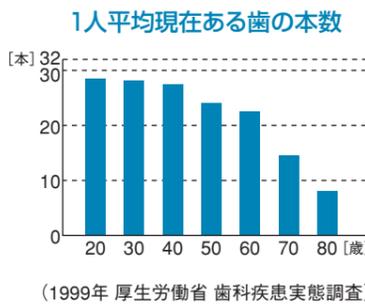


# はりま歯ッピープロジェクト 目指しましょう。80歳で20本の歯

歯が、私たちの健康と深くかかわっていることをご存じですか？  
歯が健康だと、食べ物をおいしく食べることができ、だけでなく、ものを良く噛むことができないため、唾液の分泌が増え、胃や腸の消化吸収を促します。また、満腹中枢が刺激され肥満予防に、そして、噛む運動は脳を活性化させるため、子どもの知育を助け、高齢者の老化予防などにもつながります。

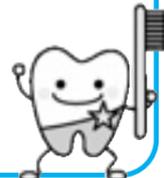


## 健康づくり情報Ⅳ ・歯の健康



もし、奥歯が1本なくなると、いろいろなことが起こるのですね。噛む力は約半分になるといわれています。このため、消化器官に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなるという悪循環が生まれます。  
しかし、40歳を過ぎると、私たちの歯は、虫歯や歯周病によって、次第に失われていきます。「年をとると歯は抜けるもの」と思われがちですが、そうではないのです。虫歯や歯周病は、毎日のケアで予防ができます。

- 生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためにも虫歯や歯周病の予防を心がけましょう。
1. 食事の後は、必ず歯磨き(ブラッシング)を  
歯を磨けない状況なら、うがいでもOK。ただし、1日1回は正しい歯磨き方法でブラッシングを心掛けましょう。
  2. 磨き残しは、歯間ブラシで  
歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシが効果的です。
  3. よく噛んで食べましょう  
よく噛むことにより、唾液の分泌がよくくなります。唾液には、消化を助け、口の中を清潔にする働きがあります。
  4. バランスの取れた食事を  
とくにビタミンは歯周病に対する抵抗力を高めます。
  5. 定期的に歯科健診を受けましょう  
播磨町では、40・50・60・70歳の節目の方に歯周疾患検診を実施しています。詳しくは、保健行事欄をご覧ください。



## 健康づくりプログラム情報

6月10日(土)、播磨町中央公民館で、第1回「健康づくりプログラム」が開催され、約80の方が参加されました。  
「あなたの身体のバランスチェック」では、筋肉率や脂肪率や基礎代謝量を測り、健康状態を知ることができました。兵庫大学教授の柳本有二先生の、健康講座「健康づくりと生活習慣病予防」では、100歳になっても、自分で歩ける高齢者を目指して、今から、いつでも歩ける体力を整えることの大切さや、自分の町を歩いて感じるというのが、これからの健康づくりにつながるというお話でした。  
健康づくりプログラムは、1年を通して、月に1回程度運動を気軽に体験し、楽しめる内容になっています。これから、楽しみながら健康づくりを始めませんか？  
ご家族、お友達と気軽にご参加ください。随時参加することができます。

健康づくりプログラム年間予定表

日時	内容	場所
8月19日(土)午後1時～	クオリティー(右参照)	総合体育館・大体育室
9月(日程調整中)	講座「健康づくりのための食事」	中央公民館
10月28日(土)午前8時30分～	ウォーキングと太極拳	中央公民館～大中遺跡
11月18日(土)午前9時～	体力測定会	総合体育館・大体育室

※日程、会場などについては変更することがありますので、毎月の広報「はりま」でご確認ください。

今後の予定

月	内容	場所
12月	グラウンドゴルフ・硬式テニス	シーサイドドーム
1月	体内成分バランスチェック各種ニュースポーツを楽しもう	中央公民館
2月	ヨガ・エアロビクス	中央公民館
3月	講座「運動を楽しく続けるために」	中央公民館

健康づくりプログラム(軽スポーツ体験)  
「みんなでクオリティーを楽しもう」  
▶日時 8月19日(土) 午後1時～4時  
▶場所 総合体育館・大体育室  
▶内容 初心者対象のクオリティー教室および交流会  
▶参加費 1人 100円(当日徴収)  
▶申し込み・締め切り 8月11日(金)までに、NPO法人スポーツクラブ21はりまに申し込んでください。  
NPO法人スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201

## 追加接種を受けましょう

ワクチンによる病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて一定の間隔で追加接種が必要です。

- 予防接種の種類  
二種混合  
麻しん風しん混合2期
- 対象者  
二種混合 11歳以上13歳未満の者  
麻しん風しん混合 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの者
- ※左記の予防接種のお知らせを参照してください。



夏休みを利用して、お子さんの体調の良いときに接種することをお勧めします。

- 接種時期  
二種混合 通年  
麻しん風しん混合 平成19年3月31日まで
- ※対象者には予防票を7月中旬に送付しますが、転入などでお持ちでない場合はお問い合わせください。

## 予防接種のお知らせ 麻しん風しん2期予防接種の対象者が変わりました

平成18年4月から、麻しん風しんの予防接種の対象者、接種方法が変わり、麻しん風しん混合ワクチンを使用した2回接種(1期・2期)となっています。  
麻しん風しん2期予防接種の対象者が、6月2日から、次の通り拡大されましたので、今年度対象となる方は、平成19年3月31日までに接種してください。

平成18年3月31日までの接種歴	第2期の混合ワクチン接種	
	変更前	変更後
麻しんワクチンのみ接種	×	○
風しんワクチンのみ接種	×	○
両方とも接種済み	×	○
両方とも未接種	○	○
麻しん風しんいずれかにかかったことがあるもの	×	かかっているほうのワクチンを接種

※麻しん風しんいずれかにかかったことがある方は、麻しん風しん2期の予防票は使用できません。

## いずみ会料理講習会 母と子の料理

- 家庭でも簡単に作る事ができる内容の調理実習です。「食の大切さ」を楽しく親子で体験しませんか？
- ▼日時 8月1日(火) 午前9時30分～12時30分
  - ▼場所 中央公民館
  - ▼対象 幼稚園年長児・小学生とその保護者
  - ▼内容 「お野菜をいっぱい食べましょう」  
・にんじんとツナの炊き込みご飯  
・トマトと豆腐のキッシュ  
・じゃがいも団子のおみそ汁  
・デザート他
  - ▼定員 15組
  - ▼参加費 大人500円 子ども300円(当日徴収)
  - ▼申し込み 健康安全グループ ☎079(435)2611



## 転倒予防教室

ちょっとした段差や、家の中でつまづいた経験はありませんか？  
転倒は、日ごろの運動不足からくる身体の機能低下、生活習慣病などの疾病、薬剤の服用、目や耳の機能低下といった内的要因と、最近問題となっている家屋内の危険箇所、足に合わない履物、屋外の道路・建物構造など、外的要因が重なることで誘発されます。  
この教室は、皆さんに今の心身の状態をチェックしていただき、それぞれにあった転倒予防を、生活の中に取り入れていただくことを目的としています。

各会場2回シリーズで、転ばぬ先のからだがつくりと知恵をわかりやすくお伝えします。

▼日程・場所  
○9月12日(火)、13日(水) 野添コミセン  
○9月28日(木)、29日(金) 西部コミセン  
○10月17日(火)、18日(水) 中央公民館  
○10月26日(木)、27日(金) 南部コミセン

▼時間 午前9時30分～11時30分

▼1日目  
「歯の健康のおはなし」歯科衛生士  
「転倒リスクチェック/体力測定」保健師・作業療法士  
「転倒予防いきいき講座」転ばない生活をおくろう」保健師・作業療法士

▼2日目  
「栄養・食生活のおはなし」栄養士  
「転倒予防いきいき講座」転ばないからだをつくらう」健康運動指導士

