

# 健康いいね!



健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

## プレパママ教室

要予約



**対象** 妊婦のかた  
(家族、配偶者のかたも一緒に参加できます)

**と き** 7月8日(水) 午前9時30分～正午

**と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**持 ち 物** 母子健康手帳

**募集人員** 4人(先着順)

**申込期限** 6月30日(火)

- 内 容**
- 講義
    - ・助産師による「妊娠・出産の話」
    - ・管理栄養士による「妊娠中の栄養の話」
  - 体験(希望者)
    - ・抱っこの仕方、オムツの替え方
    - ・沐浴実習
    - ・パパの妊婦模擬体験

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、状況により予定を変更する場合があります

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です からだの健康は歯と口から

### 歯周病とは

歯周病は、プラーク(歯垢)の中の細菌により、歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊される病気で、日本人の歯を失う原因の第1位です。初期の段階では、目立った自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行していき、最終的には歯を支える骨が溶け、歯がぐらついてしまいます。

また、歯周病がさまざまな疾患や全身状態に悪影響を及ぼすことが指摘されています。

### 歯周病が影響を及ぼす主な疾患

脳血管疾患、心臓疾患、糖尿病、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎、メタボリックシンドローム、早産・低体重児出産など

歯周病は歯や口の健康だけでなく、全身の健康につながっています。

### 歯周病予防

#### ○セルフケア

毎日の正しい歯磨きで、プラーク(歯垢)を除去するセルフケアが大切です。

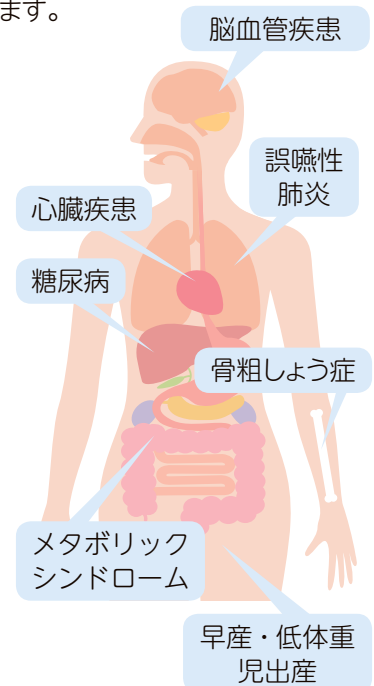
#### 歯磨きのポイント

- ・歯と歯肉の境に45～90度の角度で歯ブラシの毛先を当て、小刻みに動かす
- ・歯ブラシはペンを持つように軽く握り、力を入れすぎない
- ・1～2歯ずつ丁寧に磨く
- ・歯ブラシで届かないところは、歯間ブラシやデンタルフロスを使用する



#### ○プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医をもち、定期的な検診と自分に合ったセルフケアの指導を受けることが歯周病の早期発見・早期治療につながります。



# みんなで食育を実践しましょう

## 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

生涯にわたり心身ともに健康であるためには、食に関する正しい知識と選択する力を身につけ、健全で充実した食生活を送ることが大切です。家庭から食育の環を広げ、みんなで食育を実践しましょう。

### 家庭でできる食育

- ・バランスよく食べるようにする
- ・家族と一緒に食事をする機会を増やす
- ・食事作りに参加する。子どもと一緒に作る
- ・食べ物の話をする。遊びの中に取り入れる
- ・地場産の食材を食べるようにする
- ・年長者に地域に伝わる料理を教えてください
- ・食べる事を楽しむ など

### 食育推進計画を策定しました

市では、令和2年3月に第3次鳥羽市健康増進計画・鳥羽市食育推進計画を策定しました。子どもから高齢者まで、市民一人ひとりが「食」を大切に、心身の健康と豊かな人間性を育み、食文化の継承・発展につながるよう、食育を推進していきます。



### 基本目標

- (1)食からこころとからだの健康づくりをはじめましょう
- (2)生活の多様性と伝統、家庭と地域、生産と食卓がつながる食育活動を実践しましょう

### 取組の方向性

- ・適切な食生活の実践について、各世代へ情報提供などの実施
- ・肥満や糖尿病予防など、健康に配慮した食生活について、啓発などの実施
- ・地産地消や地域の食文化継承の推進



## ひろがっています! 受動喫煙対策

### 5月31日～6月6日は禁煙週間です

受動喫煙とは他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることです。受動喫煙により、がんや呼吸器の病気などの健康被害が起こるため問題になっています。

望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、昨年7月から、病院や学校、行政機関での原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。

令和2年4月より、飲食店やオフィス、事業所などでも原則禁煙となるほか、20歳未満のかたの喫煙エリアへの立ち入り禁止などを加えた改正法が全面施行しました。

### 改正法による受動喫煙対策のポイント

- ・多くの施設において原則屋内禁煙になりました
- ・20歳未満のかたは喫煙エリアへ立ち入り禁止になりました。
- ・屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要です。
- ・喫煙室には、標識提示が義務付けられました。



### 加熱式たばこも受動喫煙対策の対象です

加熱式たばこは、たばこの葉を凝縮したものを加熱して、その蒸気を吸引するものです。多くの化学物質を含むことがわかっており、紙巻きたばこと同じようにルールを守って使用しましょう。

たばこの煙に健康を害されない未来を創るため、みんなで取り組んでいきましょう。  
くわしくは厚生労働省「なくそう! 望まない受動喫煙」サイトをご覧ください。



厚生労働省「なくそう! 望まない受動喫煙」サイト

なくそう! 望まない受動喫煙

検索