

# 健康まつえ応援団瓦版



第8号  
H27.12月発行  
松江市保健センター

健康まつえ応援団の皆さまには、働きざかり世代に向けた健康づくりの取り組み、市民に向けた健康づくり啓発にご協力いただきありがとうございます。現在応援団には、36の事業所・団体にご登録いただいています。

松江市では、30代後半からメタボリックシンドロームの割合が増える、40代から高血圧・高脂血症・糖尿病の生活習慣病が増える、男性の医療費は50代から女性の約1.5倍になる、などの健康課題があります。市が目指す「健康寿命を延ばす」ためには、働きざかりの皆さんの健康づくりが重要です。

これまでに、応援団の皆様と進めてきた健康づくり活動を一部ご紹介します♪

松江市健康福祉フェスティバルで、山陰ヤクルト販売株式会社さんに食育ブースを出店いただきました。「ヤククン」の登場に子どもたちは大喜び！体験型食育ブースでは、多くの親子が楽しく参加しました♪



ヤククン、ケンシンジャーとの記念撮影も大人気

天神町商店街さんにご協力いただき、天神祭りで健康チェックブースを出店。骨密度測定や健康クイズなど、多くの世代の方に健康づくりをPR出来ました♪



一畑電気鉄道株式会社さんで「ロコモ予防と体力チェック」をテーマに健康講座を開催。各種測定を通じて、若い時をピークに体力や筋力が低下してきており、運動が大切と実感いただきました。日頃からスポーツや体力づくりに取り組まれている方は、成果が良く分かりました♪



ロコモチェック・握力・足趾力・長座体前屈・骨密度測定など楽しく挑戦！



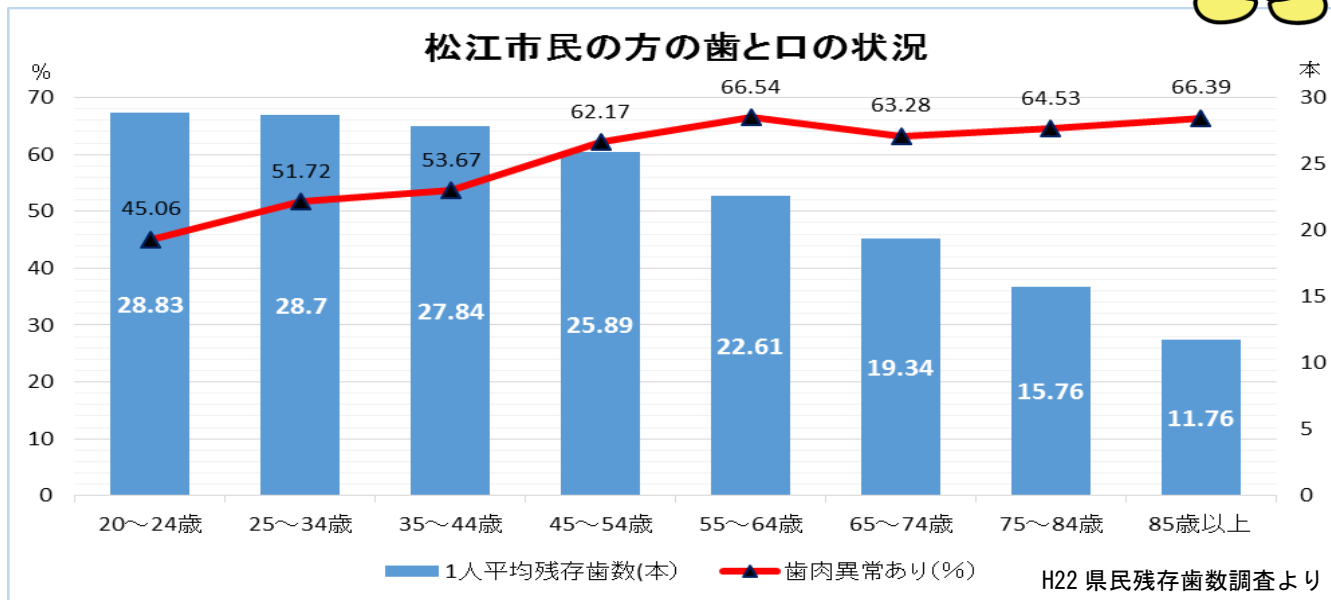
10月、京店商店街さんのご協力のもと、カラコロ広場に乳がん検診啓発のシンボルであるピンクリボンを飾って乳がん予防を啓発しました。

ご協力いただきありがとうございました

# ～歯と口から健康づくりはじめませんか？～



「歯は痛くなってから治療に行けばよい」と健康づくりの順位は低くなりがちです。歯と口に気になることがあって食べるものが制限されていませんか？笑う時に口元を隠していませんか？ 食事や趣味などを楽しむためにも、歯と口の健康づくりはとても大切です。



歯を失う原因の4割が歯周病です。その歯周病の初期症状として知られる歯肉異常の割合が上昇するに従い、歯の数が減っていくことが分かります。歯の数が少ない人ほど医療費が多くかかるというデータもあります。

若い時からの予防が大切！

## 応援団の従業員皆様へ歯の健康づくりを勧めています

健康まつえ応援団の皆さんにご案内している歯と口腔の健康づくり事業。これまでに10事業所、約200人の方に取り組んでいただきました♪ありがとうございます。まだまだ3月まで実施中！

松江市民の方には、500円（自費で支払う1割程度の負担）で歯周疾患検診を受診できるお得な受診券をお渡ししています。受診期間は3月末まで。まだ利用されていない方は、ぜひご利用ください★

応援団の皆様へ歯の健康講座を行っています♪噛む力や虫歯菌のテストを体験。日常的な予防のポイントを伝えています。美容業生活衛生同業組合さん「歯と口の健康講座」では、受講された組合員さんから多くの質問もいただきました。↓



### ～歯科衛生士のミニコラム～



定年退職された方の健康についてのアンケートによると、後悔したことは「若い時に歯を大切にできなかったこと」がとても多いです。市の歯周疾患検診を受けられた方からは、「検診の他に丁寧な歯磨き指導があり、普段いい加減に磨いていることが良く分かり、受診して大変良かった」と感想をいただきました。

歯周病は糖尿病や心筋梗塞、脳卒中とも関係があり早期発見・治療が大切です。口は健康の入口、歯は食物を生かす器。悪くなって後悔する前に、働きざかりのあなたの歯科検診受診をお待ちしています。

この瓦版に関するお問い合わせは… 松江市保健センター 保健企画係 ☎60—8174