

## ◎むし歯予防を指導

乳幼児健診では保護者を対象に、歯科についての集団指導を行っています。1歳児では歯科衛生士がおやつとの与え方などについて、1歳6カ月児では歯科診療所の金沢先生がむし歯の予防について指導。2歳6カ月児、3歳6カ月児では歯科衛生士がブラッシングの指導を行っています。



真電 美月  
「朝と夜に仕上げ磨きをしています」



熊谷 彩花  
「毎晩仕上げ磨きをしています」

## むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。

6月ののびのびクラブでは、「きつぷピクス」を平泉文化遺産センターで行いました。講師を務めたのは健康運動指導士の千田知子さん（一関市）。子どもたちは保護者の方と連れ合いながら、いろいろな曲に合わせて体操をし、体をたくさん動かしました。いすに結んだゴムをジャンプしたり、くぐったりするなど、十分に体を動かし満足した様子で「楽しかった」という元気な声が聞かれました。保護者の方も日ごろの運動不足の解消につながったようです。



子育て支援センター（平泉保育所内） ☎46 2767

## 8月の活動

園開放日 毎週水曜日  
のびのび広場 11日（火）  
のびのびクラブ 18日（火）  
ピヨピヨ広場 19日（水）  
なかよしサロン 25日（火）  
読み聞かせ会 27日（木）

## 問い合わせ先

本年度3回目ののびのびクラブでしたが、受付で「お名前は何？」と聞くと、話ができるお友だちのほとんどが自分で答えられるようになり、慣れてきたことと成長したことが感じられました。8月ののびのびクラブは18日に、長島体育館でボール遊びを行います。お楽しみに！参加者、会員募集中です。

## 【図1】メタボリックシンドロームの診断基準

①腹囲 男性...85cm以上 女性...90cm以上	+	②高血糖 空腹時の血糖値110mg/dl以上（特定健診では100mg/dl以上）またはHbA1c5.2%以上
③高血圧 最高収縮期 血圧130mmHg以上かつ/または最低拡張期 血圧85mmHg以上		④脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDL コレステロール値40mg/dl未満

に加え、～のうち2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

## 【表1】特定健診の日程

日 時	受付時間	健診会場
8月24日（月）	9：30～11：00	長島体育館
	13：30～15：00	
8月25日（火）	9：30～11：00	長島体育館
	13：30～15：00	
8月26日（水）	9：30～10：30	3区コミュニティセンター
	13：30～15：00	
8月27日（木）	9：30～11：00	保健センター
	13：30～15：00	
8月28日（金）	9：30～11：00	保健センター
	13：30～15：00	
8月31日（月）	9：30～11：00	保健センター
	13：30～15：00	
9月27日（日）	9：30～11：00	保健センター

りです。程は表1の通りです。い。健診の日を確認してください。療保険者に確認してください。また被扶養者の方で町の「特定健診」を受けられる方は、必ず医療保者から発行された「特定健診受診券」と健康保険証を持参し受診してください。

メタボ該当者と予備軍を発見  
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、高脂血症のうち2つ以上に当てはまる状態のことをいいます。（図1参照）  
メタボリックシンドロームを放置しておくと、動脈硬化を進行させ生活習慣病を引き起こします。昨年度から始まった「特定健診・特定保健指導」では、メタボリック

クシンドロームの該当者と予備軍を発見し、生活改善に向けた指導を行います。年に1回は健診を受け、「ご自分の生活習慣を見直しましょう。」  
国民健康保険加入者を対象とした当町の特定健診では、687人の受診があり、受診率は37・8%でした。健診によりメタボリックシンドローム予備軍、メタボリックシンドローム該当者と診断された方には、生活習慣の改善を目指

して特定保健指導を行いました。本年度も特定健診が始まります  
国民健康保険の方には町からすでに「特定健診受診券」が地区の保健推進員を通して配布されています。受診券と一緒に、問診票や健診の案内も配布されていますので、よくご覧の上、健診当日に国民健康保険証とともにご持参ください。  
国民健康保険以外の医療保険にご加入の方は、それぞれの医療保険者が実施する「特定健診」を受診します。被扶養者についても受診方法が医療保険者ごとに異なりますので、不明な方はご加入の医療保険者に

## メタボを早期発見！ 特定健診が始まります

## 会員募集！ わくわく健康クラブ平泉

健康づくりのための正しい知識と理解を深め、心身共に健康な生活を送ることを目指す「わくわく健康クラブ平泉」（高橋貞男会長、会員62人）が7月3日に誕生しました。この会は、これまで健康づくりについて学んできた「糖尿病予防の会」と「あゆみの会」が、共に活動していくために統合してできた新しい会です。  
皆さんも仲間に入って健康づくりを实践しません

か？ 町内の方であれば、年齢・性別を問わず入会できます。  
本年度の活動内容  
▷講話▷運動実技▷調理実習▷町外研修 など  
定例会は奇数月に開きます。  
次回の学習会は9月に開きます。  
会費...年額1,000円  
申し込み・問い合わせ先...保健センター ☎46-5571