

健◎康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

歯っぴー噛むカム運動

〜毎週火曜日は「噛むカムデー」〜

町では、歯とお口の健康づくりを推進するため、前年度から「歯っぴー噛むカム運動」に取り組んでいきます。「噛む」ことには次のような効果があり、子どもから大人までみんなで意識して食事をとることが望まれます。

- ◎「噛むこと」の効果
- むし歯や歯周病の予防
 - 肥満の予防
 - 味覚の発達
 - 言葉の発達
 - 脳の発達
 - がんや生活習慣病の予防
 - 食べ物の消化を助ける

のある食材を取り入れてもらうなど、各関係機関とも連携し、歯っぴー噛むカム運動の推進を図ります。保護者の皆さんには、各施設からのお便りなどでもお知らせしますので、ぜひご家庭でも「噛む」ことを意識した食事づくりを心がけましょう。

このほか町では、本年度「健康ひらけ21」の重点目標の一つを「歯科保健」とし、次の歯科保健事業にも引き続き取り組めます。生涯自分の歯でおいしく食事ができるように、家族みんなで歯とお口の健康づくりを始めましょう。

「歯っぴー噛むカム運動」2年目となる本年度は、毎週火曜日を「噛むカムデー」とするほか、6月と11月は「歯っぴー噛むカム運動強化月間」に位置づけ、「噛む」ことの大切さについて周知を図っていきます。具体的には、乳幼児健診や各種健康教室などを通じて周知を図るほか、保育所・幼稚園では食育指導とあわせて歯科衛生教育を行います。また、保育所・幼稚園・小学校でのおやつや給食メニューに「噛みごたえ

- 【成人】
成人歯科健診（40・50・60・65・70歳の方）
6月25日運動、イー歯7020
表彰
- 【妊産婦とその配偶者】
むし歯のない3歳児・5歳児表彰
パパママ歯っぴー健診
- 【幼児・児童】
乳幼児健診における歯科健診・フッ素塗布
保育所・幼稚園でのフッ素塗布
休甘日（毎週月曜日）の推進
フッ素洗口
むし歯のない3歳児・5歳児表彰



「はっぴーちゃん」
歯っぴー噛むカム運動の
メージキャラクターの
「はっぴーちゃん」

むし歯のない 3歳児



山平 葉奈
「仕上げ磨きを毎日
しています」

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、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くださいました。



ゲームを楽しむ子どもたち

「子育ての広場」に参加

町内の子どもたちが一堂に会して交流を図る「子育ての広場」が5月7日、長島体育館で開催されました。のびのびクラブ・のびのび広場・なかよしサロンからは子どもたち24人が参加しました。集いでは幼稚園、保育所などの子どもたちと一緒に、たけのこ体操やアンパンマン体操、オセロゲームやかっこに親子で参加して楽しみました。幼稚園、保育所の子どもたちの元気な姿に最初は圧倒されているようでしたが、自分たちの番になると、張り切って参加していました。

- 6月の予定
- ◎園開放日（園庭・園舎）
子育て支援センター
毎週月・金曜日
 - 長島保育所
毎週水曜日
 - ◎のびのび広場
1日（火）
時間：10時～11時30分
 - ▽場所：志羅山児童館
 - ▽内容：自由遊び、歯磨き指導
 - ▽持ち物：お茶または水、歯ブラシ、おやつ代
 - ◎いちごクラブ
8日（火）
 - ◎なかよしサロン
11日（金）
時間：10時～11時30分
 - 場所：16区公民館
 - ◎のびのびクラブ
15日（火）
 - ◎おはなし会
18日（金）
 - ◎給食試食会
22日（火）
 - ◎ピヨピヨ広場
29日（火）

- 問い合わせ先
子育て支援センター（平泉保育所内） ☎46-2767

介護予防ボランティア養成講座参加者募集

町では、高齢者が住み慣れた地域で生きがいを持ち、いきいきと暮らすきっかけ作りとして、介護予防活動にお手伝いしていただけるボランティアを養成し、各地域で高齢者を支える体制を目指します。

講座では身近な地域について考え、介護予防の輪を広げていく内容となっていますので、皆さんのご参加をお待ちしております。

- 対象者…介護予防ボランティア活動にご協力・ご賛同いただける方
募集人数…20人程度
持ち物…筆記用具・動きやすい服装
申込期限…6月11日（金）
申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎46-5571

日時	会場	内容
6月16日（水） 10:00～12:00	福祉活動センター	▷ ボランティア活動の心得 ▷ 介護予防事業について など
7月7日（水） 13:30～15:00	平泉中学校	地域で取り組む認知症予防 「孫による認知症講座」と合同開催
7月28日（水） 10:00～12:00	保健センター	高齢者向けの体操紹介 など

環境について考えてみませんか

ひらいずみ地球温暖化対策協議会（会長・阿部慶元）では、地球温暖化対策など環境への理解を深めることを目的に、環境講演会を開催します。講演の内容は、普段の日常生活から二酸化炭素の排出を減らすための方法などを皆さんと考える内容となっています。ぜひご参加ください。

- 日時…6月3日（木）19:30～20:30
協議会総会終了後
場所…役場2階201会議室
講師…岩手県地球温暖化防止活動推進員 徳谷喜久子さん
問い合わせ先…町民福祉課 ☎46-5562

参加者募集！ 脱!! メタボクラブ

皆さん、メタボリックシンドロームをご存知ですか？
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加え、血糖・血圧・血清脂質の数値に2つ以上異常がある状態を指します。
この状態が長く続くと、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病といった病気をおこしやすいと言われています。予防のためには、定期的な運動習慣を身につけることが望まれます。

町では、メタボリックシンドローム予防のため「脱!! メタボクラブ」を開催します。一人ではなかなか運動できないという人も、ぜひ参加して一緒にさわやかな汗を流しましょう！
問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

期日	時間	内容
6月10日（木）	10:00～11:30	町内ウォーキング 雨天時は、室内で軽体操
7月8日（木）	〃	
8月5日（木）	〃	
9月2日（木）	9:00～12:00	水中運動 会場は、藤沢町B&G海洋センター

玄米二ギ二ギ体操普及推進員養成教室受講者募集

町では健康づくりのために、町民の皆さんにいろいろな運動をすすめています。その1つとして、寝たきり予防や握力・腕力維持のために、玄米二ギ二ギ体操を普及しています。このたび、この体操の普及推進員の養成教室を次のとおり開催しますので、受講者を募集します。

- 期日…6/14（月）、6/21（月）、7/1（木）
時間…13:30～15:30
場所…保健センター
講師…健康運動指導士 藤野恵美さん
申込期限…6月10日（木）
申し込み・問い合わせ先…保健センター ☎46-5571