



むし歯のない  
3歳児

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いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどを聞きました。

夜の仕上げ磨きは必ずしっかりしています。



まやま かな  
真山 佳奈さん

夜の飲みものはお茶にし、仕上げ磨きをしています。



すがわら えま  
菅原 咲舞さん

夜の仕上げ磨きをしっかりしています



うえの ここね  
上野瑚々音さん

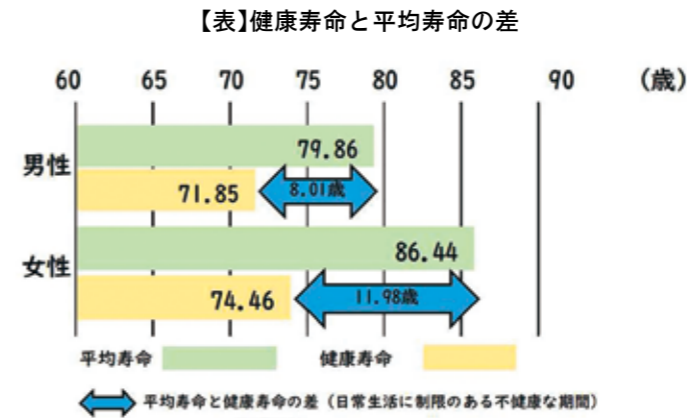
# けんこう♡ホットライン

保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

## 健康寿命を伸ばすために「フレイル」の予防を

平泉町の高齢化率(65歳以上の割合)は、令和4年11月末時点で40.4%となっております。いわゆる「団塊の世代」が75歳以上となる令和7年には後期高齢者の割合も増えることから、介護の需要も高くなることが予想されます。歳を重ねても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが重要です。

町の高齢化率  
40%超える



### 「健康寿命」とは？

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。県内の平均寿命は、男性79.86歳、女性86.44歳。健康寿命は男性71.85歳、女性74.46歳です(いずれも上記「表」参照)。「人生100年時代」に、健康寿命をいかに延ばしていくかが大きな課題です。

### 「フレイル」とは？

フレイルとは、年齢を重ねる上で、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性が高くなるため、早めに気づき、適切な対策を取ることが大切です。



### 【フレイルチェックをしてみよう！】

- ※当てはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。
- 半年で2kg以上体重が減った
- 理由もなく疲れやすい
- 歩く速度が遅くなってきた
- 体操など体を動かす習慣がない
- 筋力(握力)が低下してきた

※改訂日本版フレイル基準を参考

### ■栄養のポイント

たんぱく質は、筋肉量アップにつながります。1日のたんぱく質の摂取目安は、体重1kg×1.2gを推奨しています。

- 【体重50kgの人の1日の目安】
- ▷ ご飯(150g) 3.75g
  - ▷ 卵1個 6.2g
  - ▷ 豚バラ肉(100g) 13.4g
  - ▷ 牛乳200ml 6.8g
  - ▷ 納豆(1パック) 8.3g
  - ▷ 塩鮭(60g、1切) 13.4g
  - たんぱく質合計51.85g

- 栄養(食・口腔)**
  - ▷ 食事(たんぱく質、水分を取る。バランス良く食べる)
  - ▷ 歯や口の定期的な管理
- 身体活動(運動・社会活動)**
  - ▷ たっぶり歩こう
  - ▷ ちょっと頑張って筋トレを
- 社会参加**
  - ▷ 外出の回数を増やす
  - ▷ 友人と交流する

### フレイル予防の3本柱

フレイル対策の「3つの柱」は「栄養(食・口腔)」、「身体活動」、「社会参加」です。

## 子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

### 雪遊びをしよう！

子どもたちがワクワクする雪遊び。今月はより楽しくなる遊び方を紹介します。寒さ対策をし、周囲の安全を確認してけがないように楽しんでください。

#### ▽ままごと遊び

雪ならではの楽しさは、型を取った上に色水を使って色付けができることです。カラフルでおいしそうなデザートが出来ますよ。

#### ▽そり遊び

米袋で作ったそりがお勧めです。底の角に穴を開ければ、はいてすべるパンツ型のそりが完成。子どもにも扱いやすく、安全です。

### 2月の予定

#### ◎みんなの広場

「雪で遊ぼう」

▽日時：2月9日(木) 午前10時～11時

▽場所：平泉保育所

▽持ち物

水筒(お茶か水)、各自必要なもの

▽対象：1歳～在宅児

▽定員：5組

▽申込期限：2月8日(水)

◎給食試食会：中止

◎園開放

▽子育て支援センター

平日午前9時～午後4時

▽長島保育所(※園庭のみ)

毎週水曜日

午前9時30分～11時

新型コロナウイルスの感染状況によって内容を変更したり、中止したりすることがあります。

#### ■問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

## 一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先...一関保健所保健課 ☎26-1415

### こころの健康相談(事前予約必要)

- 専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
- 日時：①2月2日(木) 13:30～15:30  
②3月2日(木) 13:30～15:30
- 場所：①一関保健所 ②一関地区合同庁舎千歳分庁舎

### フリースペースひだまり(事前予約必要)

- ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。
- 日時：2月6日(月)、20日(月) 13:30～16:00
- 場所：一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

### 骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時：2月8日(水)
  - ※骨髄バンクドナー登録 9:00～10:00
  - ※血液検査(HIVなど) 10:00～11:30
- 場所：一関保健所
- 血液検査の種類：▷ HIV抗体検査  
▷ 梅毒抗体検査  
▷ 肝炎ウイルス検査  
▷ クラミジア病原体検査(※尿検査)
- 検査料金：無料