

歯と口の健康

8020を目指そう

生きることは食べること。歯と口腔をケアして、

■8020とは？

人は、20本以上の歯があれば、ほぼ満足な食生活が過ごせると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」80歳で20本以上の歯を保つことを目標に始まったのが「8020運動」です。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまで全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

■80歳で歯を20本以上保つ3つのポイント

①正しい歯みがきの習慣を持つ

乳幼児期から、食事の際はよくかんで食べ、食後には必ず歯みがきや、うがいをするなど、歯と口腔の健康にいい習慣を身につけましょう。また、おやつや甘い飲み物の望ましくないとり方など、正しい知識の習得と実践により、家族ぐるみでむし歯予防に取り組みしましょう。

②定期的に歯科健診を受けよう

歯と口腔の健康のために、定期健診を受けましょう。また、かかりつけ医を持ち、正しい歯と口腔のケア方法を習得しましょう。

③オーラルフレイルを予防しましょう

オーラルは「口」、フレイルは「虚弱」、つまりオーラルフレイルは「口の機能の衰え」のこと。お口の機能が衰えると、食べこぼしやむせが起きやすくなるだけでなく、堅いものが食べづらくなって食欲が減り、十分な栄養がとれず、筋肉量や免疫力の減退につながります。オーラルフレイルを予防するには、「口の中を清潔に保つこと」「食べたり飲みこんだりする機能を保つこと」「定期的に歯科健診を受診すること」が大切です。

※ 広報つるがしま9月号で口腔機能を高める体操を紹介しています

■正しい知識を身につけましょう



健康講座「オーラルフレイル予防」

お口の衰えサイン、知って予防しませんか。
お口の体操なども行います。

日 12月9日(水) 13時30分～15時

場 東市民センター

講 おにまるおとひこ
鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長)、
保健センター歯科衛生士

定 15人

申 問 11月4日(水)から保健センターへ

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、家に引きこもりがちになってはいないでしょうか。健康づくりは、自分自身が行わなければ誰も気にかけてくれません。自分は大丈夫と思って何もしていないでいると、気づかないうちに衰えている可能性もあります。日々の積み重ねが、いつまでも元気に過ごせる秘訣です。季節が良くなり、体を動かしやすくなった今だからこそ、身近なところで運動を始めてみませんか。

1日8000歩、20分の速歩きを目指しましょう

1日どのくらい歩いているかを知っていますか。

群馬県中之条町で行われた中之条研究では、健康維持・増進、健康寿命の延伸には、1日8000歩、速歩きなどの中強度の活動を20分以上することが良いということが実証されました。生活習慣病や老化を予防するためには、若いころから歩くという習慣をつけ、健康な体を維持していくことが重要です。

今まで、運動習慣を意識していない方は、歩数計を持つだけでも、運動習慣を意識することができます。

まずは「定例健康ウォーク」で歩いてみませんか

講師がいますので、初心者でも安心して参加できます。

日 12月11日(金)9時30分～12時

場 北市民センター

講 鶴ヶ島ウオーキングクラブ

内 3～5kmのコースを歩きます。

定 20人(申込順)

参 無料

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、マスク、筆記具

他 参加当日は、体温測定をし、発熱や風邪症状がある場合には参加を控えてください。両手のあく服装でお越しください。車でのご来場はご遠慮ください。

申 11月2日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

埼玉県コバトン健康マイレージ参加者募集中！

埼玉県との共同事業で、専用の歩数計やスマートフォンアプリを使って参加します。歩数によりポイントが貯まり、県の特産品などが抽選で当たります。

対 市内在住在勤で18歳以上の方

定 歩数計 300人(申込順)

スマートフォンアプリ 定員制限なし

参 無料(歩数計の着払い送料610円およびスマートフォンの通信料は自己負担)

申 市民センターなどで配布する

申込書に記入の上、埼玉県コバ

トン健康マイレージ事務局へ

送付もしくは、WEB申込



HPIはこちら

ラジオ体操をはじめてみませんか

ひとりではなかなか運動を始められないけれど、体を動かしたいという方はラジオ体操から始めてみませんか。

ラジオ体操は、子どもから大人まで誰もが気軽にできる運動です。毎日続けることで、全体の血流がよくなり、肩こりや腰痛の予防・回復が期待でき、筋肉や関節を十分に動かすことによって、筋力の保持や柔軟性を高める効果があります。

市内では、現在25か所で朝のラジオ体操が実施されています。

地域で声を掛け合いながら取り組むので、楽しく続けることができます。



市内の会場はこちら

骨を強く保ってロコモを予防しましょう

ロコモティブシンドロームをご存じでしょうか？体を動かすための骨、筋肉、関節、神経などの運動器の障害で、“立つ”、“歩く”といった移動の機能が低下し、要支援や要介護になりやすい状態を表す言葉です。原因のひとつは骨粗しょう症です。骨は日々作り替えられていますが高齢になるとホルモンの変化などにより骨の強度が低くなり骨折しやすくなります。若いときから食事と運動に気を付けて骨を強く保ちロコモを予防しましょう。

まず、乳製品や小魚などに含まれるカルシウム、魚やきのこ類に含まれるビタミンD、そして肉、魚、大豆製品に多く含まれるたんぱく質を十分にとることを意識しましょう。バランスの良い食事を心掛けることも大事です。そして、適度に負荷をかけた運動も必要です。重力をかけないと骨は強くなりません。軽いジャンプや足踏み、片足立ちなど転ばないように気を付けて行ってください。さらに、喫煙や過度な飲酒、加工食品の使い過ぎも要注意です。また、ビタミンDは食事からだけでなく日光を浴びることで体内でも作ることができます。コロナ禍で外出を控えている方も多いかと思いますが、天気の良い過ごしやすい日には外に出て、身体を動かし骨を強めてロコモを予防しましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

No.188



インフルエンザ予防接種費用を助成します

高齢者や、こどもは重症化しやすいため、12月中旬までに接種することをお勧めします。

●高齢者

対象年齢 (住民登録のある方で接種日当日)

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方で障害者手帳1級に相当する方

接種期間 令和3年1月31日(日)まで

個人負担金 なし(無料)

申込み 直接接種する医療機関に予約してください。

その他 当市および坂戸市外の医療機関で接種する場合は、接種前に保健センターへご連絡ください。

●こども

対象年齢 (住民登録のある方で接種日当日)

生後6か月～中学3年生

助成額 1回3000円(上限)

助成回数 生後6か月～13歳未満2回、13歳以上1回

助成対象期間 10月1日～令和3年1月31日(日)の接種分

助成の流れ 接種完了後、医療機関に予防接種費を支払う。助成金交付申請書に必要書類を添付し申請する。市の審査後、助成金が指定口座に振り込まれる。

申請期間 11月2日(月)～令和3年2月15日(月)

申請先 市役所新型コロナウイルス対策支援室(〒350-2292(住所不要))に郵送(2月15日当日消印有効)または持参。詳しくは市ホームページをご覧ください。



高齢者



こども

1年に1回の受診で健康チェック！ 特定健診・特定保健指導を受けましょう

●特定健診

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は、令和3年1月31日(日)までです。

対象の方には、7月下旬に受診券を送付しています。受診券がお手元がない場合はお問い合わせください(ホームページから受診券の新規申込みや再発行ができます)。



新規申込み



再発行

●特定保健指導

市の特定健診を受診後、特定保健指導の対象となった方には、健診を受けてから2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導対象の方は、このまま放置しておく心臓病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善でこれらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などが生活習慣を改善するアドバイスを無料でを行い、生活習慣を改善するお手伝いをしています。

この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めましょう。

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

幼児のリトミック

対 未就園児まで
日 毎週月曜日10時30分～12時
場 どんぐり公園
問 中村 ☎090・2478・6879

CoCo Happiness (ヨガ・新体操)

対 4歳～
日 開催日は、お問い合わせください。
場 海洋センター
問 長谷川 ☎090・1049・0219

フレンドシップ英語クラブ(英会話)

日 毎週土曜日(月4回)11時～12時30分(第5土曜日はなし)
場 女性センター
問 佐藤 ☎070・5542・0475

鶴ヶ島国際友好ふれあい会 (日本語講習・通訳翻訳ボランティア)

日 毎週土曜日13時～17時
場 富士見市民センター
問 太田 ☎090・6959・9890

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時 **日** にち
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合先

1月号の原稿締切は、11月20日(金)です
※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。