

お口は健康の入口です

お口の健康は、全身のさまざまな病気と関係しています。例えば、糖尿病の治療を受けている方は歯周病が進行しやすく、歯周病がある方は、糖尿病の血糖コントロールが難しくなることが分かっています。この場合、糖尿病と歯周病の両方を治療しなければ、どちらの治療も効果が出づらいつまわれています。

歯周病が進行すると歯肉から血が出る、歯がグラグラするなどの症状が出ますが、初期の段階では自覚症状があまりなく、歯周病になっていることに気がつきづらいつまいます。そのため、歯の定期検診を受けることが重要です。

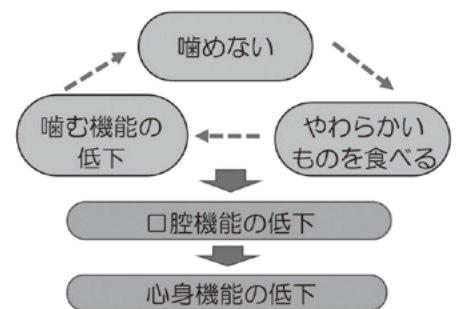
また、インフルエンザなどの感染症は、お口の中を清潔にしておくことで予防効果があります。歯周病菌が作り出すたんぱく質分解酵素は免疫力を下げるので、体の中にウイルスが入りやすくなつまいます。お口を清潔にし、歯周病菌の数を減らすことが大切です。

毎日の食事をしっかり噛むことができれば、いろいろな食材から栄養をとることができます。また、免疫力が高まり体力もつきます。美味しく食べ、楽しく会話して心身ともに健康に生活するために、お口の健康を守りましよう。

今年度から歯周病検診の対象年齢を20歳～75歳の方に拡充しました。ぜひこの機会にお申し込みください。

- 対 市内在住の20歳～75歳の方
- 日 午後の検診日 11月26日(火)
午前検診日(保育付き) 11月27日(水)
- 場 保健センター
- 内 歯科診察、ブラッシング指導、唾液のpH検査
- 申 問 保健センター成人保健担当へ ☎049・271・2745

お口の機能低下への負の連鎖



骨粗しょう症検診を受けましよう

「骨粗しょう症」とは、骨がスカスカになり、骨折が起こりやすくなる病気です。女性は、閉経により女性ホルモンが減少し、骨密度が急速に低下するため、骨粗しょう症になりやすくなつまいます。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的なチェックが必要です。

保健センターでは骨粗しょう症検診を行っていますので、健康管理にお役立てください。受診を希望する対象年齢の女性は、ぜひお申し込みください。すでに受診券をお持ちの方は、忘れずに受診してください。

検診受付システム(Web)による申し込みをぜひご利用ください。

- 対 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
- 日 12月6日(金)・7日(土) 受付9時30分～10時45分
- 場 保健センター
- 内 レントゲンによる骨密度測定
- 定 各日120人
- 料 500円(個人負担金が免除になる場合もあります)

申 問 保健センター成人保健担当へ ☎049・271・2745、直接、または市ホームページから

～骨粗しょう症検診の流れ～

1. 保健センターに申し込む
2. 受診券が届く
3. 検診を受ける
4. 結果を確認する

詳細はこちら



定例健康ウォーク

ご自身の健康づくりのきっかけに参加しませんか。ウォーキング初心者でも大歓迎!(少雨決行)

- 対 市内在住の方
- 日 12月13日(金)9時30分～12時
- 場 若葉駅西口ロータリー(終点は市役所)
- 講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 内 3.9kmのコースを歩きます。
- 定 20人(申込順)
- 料 無料
- 持 飲み物、タオル、帽子 ※ 両手のあくリュックサックなどでお越しください
- 申 問 11月5日(火)から健康長寿課健康増進担当へ電話、または専用フォームから

申込はこちら



健康づくり講演会 声からはじめるアンチエイジング ～声を磨いてのどを鍛えれば心も身体も健やかに～

声がかすれたり、滑舌が悪くなったり、声の変化が気になりませんか？その症状はオーラルフレイル（お口まわりのささいな衰え）かもしれません。

「健康声磨き」は、えん下・呼吸機能の改善をはじめ、脳の活性化やメンタルヘルス、アンチエイジングに効果があるトレーニングです。「声」はコミュニケーションの架け橋です。この機会に「健康声磨き」を体験してみませんか？

対 市内在住の方

日 11月29日(金)13時30分～15時

場 市役所5階会議室

講 佐藤恵さん((一社)日本声磨き普及協会代表理事)

定 60人(申込順)

料 無料

持 飲み物、筆記具

申 11月1日(金)から健康長寿課健康増進担当へ電話、または専用フォームから



申込はこちら

自分の元気度をチェックしよう！

健康診断ではわからない筋肉量やお口の機能をチェックしてみませんか。身体のちょっとした衰えの気づきと対策が、健康を保つポイントです。年齢とともに変化する自分の状態を確認することができるので、これまでに受講したことがある方も、半年に1回程度、定期的に測定会に参加してください。

対 市内在住65歳以上で同会場2日間参加可能な方

日 【2日間コース】

①11月22日(金)・28日(木)10時～12時

②12月13日(金)・19日(木)13時30分～15時30分

場 ①西市民センター②大橋市民センター

内 1日目：フレイルチェック測定会(質問紙を用いたフレイルの兆候の確認・測定機器を使用した筋肉量などの測定)
2日目：健康長寿へギアチェンジ講座(市の専門職(歯科衛生士、管理栄養士、保健師)による講話)

定 15人(申込順)

料 無料

持 筆記具、飲み物

他 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

申 11月1日(金)から健康長寿課健康増進担当へ電話または市ホームページから



市HPはこちら

「骨粗しょう症予防のための食生活」

成長期の子どもはもちろん、大人になってからも骨は日々作り替えられていて、およそ10年で全身の骨は入れ替わります。しなやかで丈夫な骨を維持するためには、その材料となる栄養を毎日摂ることが大切です。

骨粗しょう症を予防し、丈夫な骨を作るための食事のポイントは次の3点です。①カルシウムを摂る、②カルシウム以外の栄養も摂る、③骨に良くない食品は摂りすぎない。

カルシウムを多く含む食品は、乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)、小魚(しらす干し・干し海老など)、緑黄色野菜(小松菜・水菜など)、大豆製品(納豆・豆腐など)、海藻(ワカメ・ヒジキなど)です。これらをできるだけ毎日食べるようにしましょう。

骨にはカルシウム以外の栄養も必要です。ビタミンD、ビタミンK、ビタミンC、マグネシウムなどですが、これらは色々な食品に含まれるため、多種類の食品を摂ることが重要です。また、骨は鉄筋コンクリートに例えられることがありますが、鉄筋に当たるコラーゲンの材料はタンパク質です。肉・魚・卵・大豆製品も骨の健康に必要な食べ物です。

最後に、骨に良くない食べ物とは何でしょうか？

せっかく摂ったカルシウムを尿に排泄させてしまう、食塩やアルコールの摂り過ぎは、骨に良くないと言えます。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤和子

No.236



ふれあい掲示板

出かけてみませんか

鶴ヶ島シティオーケストラ第43回定期演奏会

日 12月15日(日)13時30分～16時
(開場12時45分)
場 ウェスタ川越大ホール
曲目 ブルックナー交響曲第5番、ビゼー「アルルの女」より第2組曲
料 無料 **申** 不要
問 伊藤 ☎049・285・9718

鶴ヶ島市武術太極拳連盟主催 第5回鶴ヶ島太極拳フェスティバル

日 11月10日(日)9時30分～12時
場 東市民センター
料 無料 **申** 不要
問 榎本 ☎049・286・7820

第13回鶴ヶ島写楽会写真展

日 11月19日(火)～24日(日)9時30分～17時(初日13時から、最終日16時まで)
場 中央図書館
料 無料
申 不要
問 佐藤 ☎090・1855・5667

市民ターゲット・バードゴルフ初心者体験教室

日 11月23日(祝)9時～12時
場 藤金ジャンクション広場
料 無料
申 不要
問 佐藤 ☎049・287・2175

インターナショナルフェスティバル2024(東京国際大学大学祭)

日 11月2日(土)10時～17時、3日(祝)10時～16時
場 東京国際大学川越第一キャンパス(川越市の場北1-13-1)
料 無料 **申** 不要
問 喜田 ☎090・6760・2646

第51回坂戸・鶴ヶ島母親大会

日 11月17日(日)13時～16時
場 坂戸市文化施設オルモ(坂戸市芦山町1-2)
料 一般500円、学生・障害者無料
申 不要
問 南田 ☎049・287・9373

参加してみませんか

市民体育祭鶴ヶ島市弓道連盟選手権大会

対 市内在住在勤在学の弓道経験者・連盟会員
日 12月8日(日)9時～14時
場 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校内)
料 無料
申 問 11月5日(火)～29日(金)の9時～17時に田中 ☎090・4373・1349

初めての太極拳教室

日 11月4日・11日・18日の各月曜日10時～12時
場 大橋市民センター
料 無料 **申** 不要
問 西田 ☎049・286・2832

学習会「学校給食無償化がすぐに必要なワケ」

日 11月30日(土)13時30分～15時30分
場 大橋市民センター
料 資料代500円 **申** 不要
問 佐藤 ☎090・7406・1178

ボランティア体験「落ち葉掃除と焼き芋体験」

日 11月23日(祝)10時～13時
※ 雨天時は24日(日)
場 運動公園と近隣の畑
※ 集合は運動公園第一駐車場
料 無料
申 11月1日から14日までに二次元コードから
問 柏木 ☎080・5439・3073

申込はこちら



マレットゴルフ大会

日 11月18日(月)12時30分～15時30分(受付12時30分～)
場 (仮)マレットゴルフ場(逆木荘正門前)
料 300円(賞品あり)
他 道具の貸出あり(数量制限あり)
申 不要
問 近藤 ☎090・3247・7669

仲間になりませんか

鶴ヶ島市マレットゴルフ同好会

対 どなたでも
日 毎週月曜日13時15分～15時
場 (仮)マレットゴルフ場(逆木荘正門前)
他 コース整備は会員が行っています。自然が好きなお人歓迎。
問 近藤 ☎090・3247・7669

鶴ヶ島太極拳クラブ

対 市内在住の方
日 毎週金曜日10時～12時
場 大橋市民センター
問 小山 ☎049・286・8405

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** 問合せ

1月号の原稿締切は、11月21日(木)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件までの掲載にらせていただきます