

# 第2次白鷹町健康増進計画 「元気ニコニコしらたか21」

vol.7

今回は、健康増進計画に基づいて実施した「元気ニコニコ健康まつり」についてお知らせします。

## 1. こころの健康づくり

【こころの健康づくり講演会】

トータルヘルスクリニック院長の川合厚子氏を講師に迎えました。こころの健康のために大切な睡眠などの日常生活に関することやストレスをためない考え方なども参考になりました。

【福祉施設作業体験・売店】

- ・福祉施設や利用されているかたへの理解をより深めるために作業体験を実施しました。
- ・家族での参加も多く、様々な世代に広く体験いただきました。

## 2. 元気いっぱい子どもの健康づくり

【親子ふれあい体操】

- ・子どもの体力や運動能力の低下に対する関心を深めてもらうために実施しています。
- ・親子で楽しく体操しながらも、日常の運動不足を実感いただく機会となりました。



【げんき弁当コンクール】

- ・健康なこころとからだを作る地産地消の手作り弁当の普及推進を目的に開催しています。
- ・審査員特別賞を受賞した高校生の「ありがとう弁当」は、野菜を作ってくれるおばあちゃんに対する感謝の気持ちがあふれ、そこには私たちの目指す健康な町の姿がありました。(入賞を7ページに紹介)

## 3. 生活習慣病予防の健康づくり

【荒砥高校保健委員 禁煙活動発表】

- ・保健委員の皆さんに禁煙をすすめるための紙芝居を上映いただきました。
- ・子どもたちはお兄さんとお姉さんの話に真剣に耳を傾け、親子で煙草について考える機会になりました。



【歯の健康づくり】

- ・歯周病などの歯の病気が生活習慣病を重症化させることがわかっています。
- ・お菓子を食べて歯についた汚れをチェック、りんごを食べるとどの程度汚れが落ちて、ブラッシングはどこに気をつけるか確認するという体験を試みました。
- ・歯の形から汚れがつきやすいところもわかり、今後の生活に役に立つものでした。

### 歯周疾患検診はお済みですか？

今年度40・50・60・70歳になるかたで、現在歯の治療をしていないかたが対象です。希望されるかたは12月20日までにお申し込みください。

今年の健康まつりは、特に荒砥高校ボランティアの皆さんの活躍により、大盛況となりました。たくさんの方々のご協力に感謝いたします。

■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210