



# 保健だより

各相談・講習会・教室の申し込みは右記へ

- ▶健康課(はつらつセンター内) (☎63・2112)
- ▶母子健康支援センター はつらつ (☎63・5121)
- ▶新地域振興課 (☎75・3110) ▶旧地域振興課 (☎72・6336)
- ▶旧地域振興課 (☎322・3496)

## 今日から始めよう『健口法』 ～お口からはじめる健康づくり～

歯や口には、食べたり話したりするほかに、噛むことで脳に刺激を与える、体の姿勢やバランスを保つ、顔の表情を豊かにする等の役割があり、体の様々な機能と繋がっています。体全体の健康のためには、歯や口を健康に保つことが大切です。

### 歯や口の健康は、全身の健康に関係

<b>むし歯と歯周病</b> 歯を失う主な原因	<b>歯周病</b> 全身の病気を引き起こしたり、悪化させたりする一因	<b>歯や口を清潔に保つ</b> 感染症予防にも有効!!
----------------------------	--	---------------------------------



### 今日から始めよう『健口法』

#### 自分のお口の状態を知ろう

##### 【歯周病セルフチェック】

1つでも当てはまれば歯周病の可能性あり!

- 歯磨きなどで歯肉から出血する
- 歯が長くなったように見える
- 口臭やねばつきが気になる
- 歯がグラつく感じがする
- 歯肉が赤く腫れている
- 冷たい物や熱いものがかみみる

#### 歯や口のトラブルにつながる生活習慣を見直そう

- 禁煙にチャレンジ
- 栄養バランスのとれた食事
- ストレスをためない
- 習慣的に体を動かす
- 甘い物の摂り過ぎに注意

#### 正しいセルフケアを身につけよう

- 1日3回、食べた後歯磨き
- 歯間清掃用具を活用

#### 定期的に歯科健診を受けよう

- 年に1～2回は歯科健診
- かかりつけ歯科医を持つ

### 健康相談

子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

**とき** 平日(月～金)9:00～17:00

**ところ** 健康課

### 未来のパパ・ママも♡

## 新規・拡充事業 子育てしやすいまち「たつの」を目指しパパ・ママを応援します

### 産前産後家事支援費助成事業

妊産婦さんを対象に、ヘルパーによる家事支援を利用した料金の一部を助成する事業です。

- 対象の方**  
※審査があります
- 市内に住所を有する妊娠中又は産後1年以内の方
  - 〇ご家族等から十分な援助が受けられない方
  - 〇体調不良等により日常生活が制限され、家事や育児が難しい方

### 産後ケア事業

医療機関等での宿泊や通所により、産婦さんの心身のケアや授乳・育児相談が受けられる事業です。

産後4カ月未満だった対象者が産後1年未満に拡充されました。

### 産前産後、一人で悩まずにまずはご相談ください。

詳しくは、母子健康支援センターはつらつ(健康課)にお問い合わせください。



## 教室・相談のご案内(事前予約必要)

### 自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用可能な日には自由に利用できます。

**利用者の声** 「血圧が下がった・よく眠れるようになった・自分のペースで続けられる」等、多数の良いご意見をいただいております。

**対象者** 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)

**受講料** 500円 **申込先** 健康課、揖保川総合支所地域振興課

日時	場所
6/23(水) 13:15～15:45	はつらつセンター
6/23(水) 9:15～11:45	揖保川総合支所

### プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

**対象者** 妊婦(お子様連れの参加可能)

**参加費** 無料

**持参物** 母子健康手帳、お茶等、マスク

**申込先** 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
6/16(水)	10:00～11:30 (受付9:45～)	●ミニ講座(出産準備・呼吸法等) ●フリートーク
7/21(水)	はつらつセンター	●気軽に相談コーナー

### 播磨姫路小児救急電話相談

**電話番号** 079・292・4874

**相談時間** 毎夜間 20:00～24:00  
休日昼間 9:00～18:00  
(日・祝・8月15日・12月31日～1月3日)

## コロナ禍だからこそ、毎日の生活に運動を!! / R2年度「アクティブフィットネス教室」実践報告

生活習慣病予防を目指して、運動の実践と食生活改善にチャレンジする教室です。昨年度は龍野、新宮、揖保川、御津の4か所それぞれ開催し、33名の方が修了されました。

**参加状況** ◇性別は男性が8名、女性が25名でした。  
◇年代別では、50歳代が3名、60歳代が21名、70歳代が9名でした。

**期間** 4カ月間(10回講座)

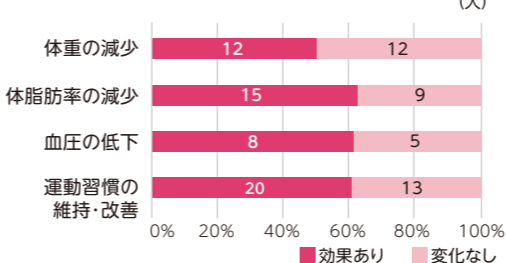
**内容** ●運動講座:自主トレーニング講座、体幹を鍛える運動、ウォーキング等健康運動指導士による指導  
●栄養講座:バランスのとれた食事、太りにくい食事など

ノルディックウォーキングに初挑戦



### 効果

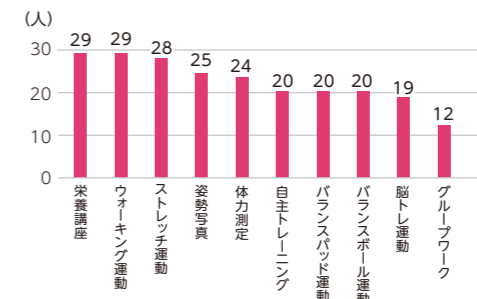
【教室修了後の変化】(人)



- 肥満と判定されていた方24人のうち12人の方の体重が減少し、15人の方の体脂肪率が下がりました。
- 最大血圧140以上の方13人では、8人の方の血圧が下がりました。
- 修了生33人のうち約6割の方に運動習慣の維持改善が見られました。

### アンケート結果

【役に立った内容(複数回答)】



管理栄養士による食事指導  
～フードモデルを使って適正量を見える化～



### 参加者の声

- ・血圧が下がり、姿勢も良くなって嬉しい。
- ・揚げ物の回数を減らしたことで体重が減ってきた。
- ・目的は達成しなかったが、どうすればよいのかが分かったのでこのまま続けていく。
- ・楽しく運動できたので続けることが出来た。

まずは特定健診を受けることから始めましょう!健診の結果で生活習慣改善が必要と言われた方はぜひ、アクティブフィットネス教室にご参加ください。賢く食べて楽しく運動しましょう。

▶健康課(はつらつセンター内) (☎63・2112)

さあ始めよう!

## 令和3年度の「アクティブフィットネス教室」のお知らせ

はつらつセンターや各支所のトレーニング機器を使用し、運動を中心とした生活習慣改善のためのサポート教室を開催します。

**対象者** 40歳以上の市民で肥満や糖尿病などの生活習慣病予防のための運動を始めたい方又は介護予防が必要な方で医師から運動の制限を受けていない方

**募集人員** 各会場20名(予約制、申込者多数の場合は健診結果により選考します。)

**受講料** 1コース3,000円 月2回の開催で1コース10回

第1回目開催日	時間	会場
7月14日(水)	9:30～11:30	揖保川総合支所(旧保健センター)
7月29日(木)	13:30～15:30	御津やすらぎ福祉会館
11月8日(月)	13:30～15:30	新宮総合支所
11月10日(水)	13:30～15:30	はつらつセンター

体幹を鍛える体操で太りにくい体を目指します



**申込・問い合わせ先** 健康課(はつらつセンター内) (☎63・2112)、新地域振興課 (☎75・3110)、旧地域振興課 (☎72・6336)、旧地域振興課 (☎322・3496)