

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.74
長門市保健センター
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみなが健康で幸せを感じることができ「くらら」をいいます

お口の健康づくりを考えてみませんか？

普段何気なく使っている歯ですが、歯は食べ物をかみ、体内に取り入れるだけでなく、正しい発音や表情の豊かさにも影響します。

虫歯や歯周病は、お口の中全体に広がっている細菌や歯の周りに付着している歯垢（プラーク）が原因で起こります。日常生活で次のポイントに気をつけてお口の中のケアを心がけましょう。

ア：自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するためには、年に1〜2回専門クリニックが必要。お口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のためにもかかりつけの歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けましょう

自分の歯が20本未満になると、うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しくなるなど、QOL（生活の質）が大きく下がります。このため、健康日本21では、「80歳で20本以上の歯を保とう」「60歳で24本以上の歯を保とう」「40歳で喪失する歯をつくらない」という目標が掲げられています。

毎日、しっかりと歯の健康管理して、何歳になっても「おいしく食事がいただける」「元気に会話ができる」といった日常生活を送って、生涯にわたるQOLの維持・向上に努めていきましょう。

・歯磨き：食べた後磨く習慣を身につけましょう。毎食後丁寧に歯磨きすることで、お口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが虫歯、歯周病予防の基本です
・歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去：歯と歯の間や、歯と歯肉の境目についている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取りにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの用具を使って、しっかりと落としましょう
・歯医者や歯科衛生士によるケア

【噛むことの大切さ】

- ① 歯と口の病気を防ぐ
- ② 脳の発達・認知症の予防
- ③ 発音・表情がよくなる
- ④ 肥満を防ぐ
- ⑤ 体力の向上
- ⑥ 胃腸の疲れが少ない

噛む力を保つことは、歯と口のトラブルを予防するだけでなく、さまざまな健康効果を生み出します。お口の健康づくりを意識して、健康寿命を延ばしましょう。

ゆくて通信

光観
コラム

YUKUTE REPORT

YUKUTE

道の駅センザキッチン
観光案内所「YUKUTE」

(一社)長門市観光
コンベンション協会
TEL 0837-27-0074
MAIL info@nanavi.jp

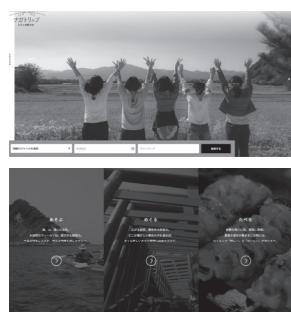
ナガトリップ

「こんな長門があったんだ」をテーマに「ナガトリップ」7月開幕

長門市観光コンベンション協会では、昨年11月の1カ月間、地域の皆さんが企画した体験を楽しむイベント「ナガトリップ」を初開催し、市内外の約370人の参加者に長門市ならではの体験を楽しんでいただきました。

今年から「ナガトリップ」体験予約サイトがオープンし、サイト上で各プログラムの詳細情報の閲覧や、申し込みができるようになりました。パソコンやスマートフォンから、気軽に「ナガトリップ」へご参加ください。

このうち、新規プログラムは13種類あり、夏休み期間の開催となることから、海にまつわる体験や、親子向けのプランを充実させています。



▲ナガトリップ予約サイト
(https://nagatripp.nanavi.jp)



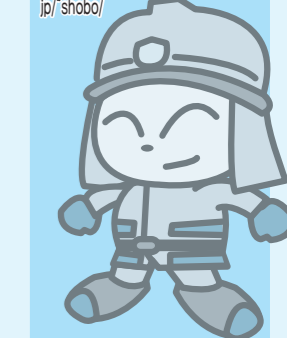
▲ガイドブック 2019 年版

あそぶ・たべる・めぐる 22のプログラム

前回に引き続き、プログラムのカテゴリーは3種類。「あそぶ」では、人気のフラワーアレンジや歌舞伎なりきりツアーに加え、萩焼の絵付け体験や、苔玉・ハゼろう石けん作りなどが新たに仲間入りしています。「たべる」では、やきとり、ちくわ、スルメ、ウィンナー、ジビエ串作りなど、種類豊富な海・山の幸を味わえるプランや、遊漁船での一本釣りと豪華な夕食を楽しむ1日プランなど、長門の食を満喫できるプログラムがそろいました。「めぐる」では、郵便局をめぐって風景印を集めるサイクリング、長門湯本を歩いて萩焼深川窯と川床の魅力を感じるプランを企画。22の新体験をぜひ一度お楽しみください。

こちら 119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ
Tel 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



熱中症を予防して 元気に夏を過ごしましょう

これからの夏本番に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症とは温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、体のだるさ、重症になるとけいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起す症状のことです。

熱中症予防のポイント

- ・室温をこまめにチェック
- ・室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使う
- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする
- ・外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策をする
- ・バランスの良い食事と体力づくりを心がける

火災救急件数 [4月]		()内は今年累計	
建物	1 (2)	船舶	0 (0)
林野	0 (0)	その他	1 (2)
車両	0 (0)	合計	2 (4)
救急	148 (620)		

スポーツ推進委員です！

新しいメンバーを紹介します

4月6日(土)に長門市スポーツ推進委員委嘱状交付式が行われました。このたび新しく8人のメンバーを迎え、総勢44人となりました。市民の皆さんの健康増進・健幸づくりや地域との交流をスポーツを通して推進していきます。

三隅地区		油谷地区		日置地区		長門地区	
	梅田幸治さん 「よろしくお願いします」		池永公子さん 「地域スポーツの振興のために、誠心誠意尽力したいと思います」		宮崎文朗さん 「ピバ長門、よろしくをお願いします」		弘中雅也さん 「長門市のスポーツ振興のために頑張ります」
	池永公子さん 「地域スポーツの振興のために、誠心誠意尽力したいと思います」		宮崎文朗さん 「ピバ長門、よろしくをお願いします」		弘中雅也さん 「長門市のスポーツ振興のために頑張ります」		今浦佑実さん 「精一杯がんばります」
	宮崎文朗さん 「ピバ長門、よろしくをお願いします」		弘中雅也さん 「長門市のスポーツ振興のために頑張ります」		今浦佑実さん 「精一杯がんばります」		