



健康応援隊!

今年4月から、40歳から74歳の方を対象にした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群：以下メタボ）に着目した新しい健診制度「特定健診・保健指導」が始まりました。

町では、7月から健診が始まり、すでに受診した方もいると思います。健診の中で対象者には、腹囲測定を実施しています。腹囲は、「男性85cm女性90cm以上」と言うのがメタボの目安です。女性の数値が高くなっているのは、一般的に女性の方が男性よりも皮下脂肪が多いためです。この腹囲を測ることで内臓脂肪がどれくらいたまっているかを推定することができます。

腹囲の基準に加えて、中性脂肪やコレステロール、血糖、血圧などの数値を測り、それぞれの数値が基準値を超えて「脂質異常症、高血糖、高血圧」となると特定保健指導の対象となります。

特定保健指導の対象になった方には、今までの生活習慣を振り返っていただき、メタボを解消するた

めに、自分にあった健康づくりの方法を選んで実践していけるよう、保健師や栄養士等が支援していくことになります。

昨年の健診のあと、継続的に6ヶ月間保健指導を受けたAさんをご紹介します。健診時に腹囲、血圧、体重が基準値からややオーバーしていました。ご本人は、週に1日の休肝日と毎日30分以上の運動を目標にあげ、生活習慣改善に取り組みました。月に1度面接を行い、6ヵ月後に状態の確認を行いました。残念ながら、腹囲などの改善は見られませんでした。が、「常に自分の健康について意識するようになった。」とのことで、食生活や日頃の運動など意識改革につながりました。

今年から、健診を受けて生活習慣を改善することが必要な方に対して、保健師、栄養士による特定保健指導を実施していきます。生活習慣改善のために、サポートさせていただきますので利用ください。

(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだより

みなさんご自分の歯は何本ありますか。80歳で20本、64歳で24本の歯を残しましょうという「8020・6424運動」が行われています。

高齢になると自分の歯がなくなったり、ものを飲み込みにくくなったりします。歯や口の中の状態が悪いと、健康状態や発音などに影響がでてきます。歯や口の中を清潔にたもち、口の健康状態を維持することが大切です。

今回は、すぐに取り組める口の中を健康に保つ方法（口腔ケア）について紹介します。

①食後はきちんと歯を磨きましょう

むし歯や歯周病予防には歯みがきがかかせません。睡眠中はだ液の分泌が減り、細菌が繁殖しやすいので、特に夕食後はしっかり磨きましょう。入れ歯の金属をかけているところは汚れがたまりやすいので念入りに磨いてください。定期的に歯科医院を受診し、歯石を除去することも大切です。

②義歯を清潔に

義歯も毎食後にきれいにすることが大切です。最低1日1回は流水にあてながら、義歯の汚れを落としましょう。就寝時は水（洗浄剤を入れると効果的です）に入れて保管してください。

③口の体操を行いましょ

だ液の分泌や食べ物の飲み込みを改善し、口の機能を維持するために、口の体操を行いましょ。

①舌の体操



舌を下に「ん」と出す。

2回位繰り返しましょう。

左右も同じように舌を動かしましょう。

最後に舌で唇をなめるように、舌をぐるりと回す。

②ほおの体操



ほおを5秒位ふくらませる。



ほおを5秒位へこませる。

お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長（直通）

FAX(84) 1550

●企画財政課広報担当

☎(84) 1111 (内線221)

8月の納税

※納期限は9月1日(月)です

町民税	2期	町民税務課	税務G	内線253
国保税	2期	町民税務課	税務G	内線253
後期高齢者医療保険料	2期	町民税務課	税務G	内線253
保育料	8月分	健康福祉課	社会福祉G	内線252
学校給食費	5期	教育委員会	学校教育G	(84)1462
介護保険料	2期	健康福祉課	高齢者支援G	内線239

人口と世帯（7月1日現在）

総人口	9,758人 (- 14)
男	4,927人 (- 9)
女	4,831人 (- 5)
世帯数	3,031世帯 (+ 4)
※ ()内は前月比	