



健康づくりを応援するページ

へるす アップ

問／
健康づくり課
☎465-8611



あさか健康プラン21(第2次)

～みんなでつくる健康のまち～

市では、「あさか健康プラン21(第2次)」により、健康づくり活動を推進しています。疾病や障害があっても「健康」な状態を作ることができるという前向きな発想を基に、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を全体目標とし、市民との協働によりつくられた計画です。

健康づくりのポイントを提案します！

乳幼児・学齢期(～18歳)

- ・1日3回規則正しい食事をしましょう
- ・運動やスポーツなどで毎日体を動かしましょう
- ・歯磨きの習慣をつけましょう

青年期・壮年期(19～64歳)

- ・1日3食バランスよく食べましょう
- ・日常生活の中で、自分にあった方法で積極的に体を動かしましょう
- ・生きがいや趣味を持ちましょう
- ・健康診査・がん検診を受けましょう

高齢期(65歳～)

- ・薄味を心がけましょう
- ・80歳で20本の歯を残せるようにしましょう
- ・活動に参加し、地域とつながりましょう

「くらしの中から健康づくり」をテーマに健康づくり活動を推進します。

朝霞市民健康意識調査の結果より…

市では、健康づくりの知識の普及啓発のひとつとして、健康あさか普及員とともに「ロコモティブシンドローム」の予防について、普及活動を実施しています。

ロコモティブシンドロームとは？

知っている人と回答した人の割合は、策定時23.2%→36.7%

運動器症候群のこと。骨、関節、筋肉が衰えて一人で立ったり、歩いたりすることが困難になること、あるいはその可能性が高い状態

★健康あさか普及員を知っている人の割合…11.7%



現在、多くの健康あさか普及員が健康づくりの普及活動を行っています。仲間になって健康づくりを一緒に進めませんか？

朝霞市とともに健康づくりを推進していくボランティアです

ASAKA 健康ラウンジを行いました

4月12日(木)、保健センターで開催しました。

「椅子に座ってできるロコモ予防トレーニング」を行い、気持ちよく体を動かしました。「歯の健康」について普及員の方の体験談の発表や情報交換を行いました。



また、健康あさか普及員が意見を届けた、城山公園の健康遊具について、みどり公園課の職員から設置状況や利用効果の説明を聞きました。9月に現地集合で健康遊具を活用してみる予定です。

次回のASAKA健康ラウンジは、6月14日(木)、成人歯科健診と同日に開催します。健診を受けに来られる方も、気軽にご参加ください。お口の健康を考え、よく噛んで食べられるレシピ交換などを行う予定となっています。

※健康あさか普及員についての詳細は市ホームページをご覧ください。<http://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html>

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患の予防習慣の定着、早期発見および早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を図ることを目的としています。

歯を失う原因は虫歯ではありません。歯周病も歯を失う原因の一つです。

歯周病は歯と歯茎の境目に歯垢がたまり、その中の歯周病菌が出す毒素によって歯茎が腫れたり、歯を支える骨まで溶かされて、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病は大人だけがかかる病気と思われがちですが、歯周病の初期に起こる歯周炎は小・中学生などの若い世代にもみられます。歯周病を予防するには、定期的な「歯科健診」や「歯石除去」「正しい歯磨き」が大切です。

市で実施している成人歯科健診などを利用して、健康な歯を保つように心がけましょう。

