

すこやかガイド

母子・歯科・成人保健事業

年間日程表を町ホームページに掲載しています。事業内容や実施日時の詳細は、町ホームページをご確認ください。



▲町 HP

予防接種

対象者、接種時の持ち物、接種回数、間隔等詳細は町ホームページをご確認ください。



▲町 HP

生活習慣病予防が大事

日頃から自分の「生活習慣」を意識していますか？生活習慣の乱れが積み重なると若い頃から生活習慣病になるリスクがあります。20～30歳代の若い人でもメタボや脂質異常などの生活習慣病予備軍の人が多くいます。

生活習慣病には次のような病気があります。

●高血圧症 ●脂質異常症 ●糖尿病 ●メタボリックシンドローム ●動脈硬化 ●脂肪肝 ●痛風

これらの生活習慣病は、病名のとおり、生活の習慣によって起こる病気です。適度な運動や食生活の改善によって、予防できたり、進行を遅らせたりすることができます。生活習慣病は症状として現れないため、1年に1回は健診を受けて自分の生活習慣を振り返りましょう。

30歳以上の国民健康保険加入者の方や後期高齢の方は、人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を助成します。

問 役場 保険医療課 内線144

今日からできる！お口のセルフケア

申込制

毎日の歯みがき、自己流になっていませんか？

むし歯や歯周病を予防するためには、毎日の「お口のセルフケア」が大切です。歯みがきのポイントや歯間ブラシ・デンタルフロスなどの使い方をはじめ、健康なお口を保つために今日から実践できるセルフケアについて、歯科衛生士がわかりやすくお伝えします。「歯みがきをしているのに、むし歯や歯周病が心配…」「自分に合ったお口のお手入れ方法を知りたい！」そんな方におすすめの講座です。ぜひこの機会に、自分のお口の健康を見直してみませんか？

とき 11月12日(木)午後2時30分～3時30分(受付開始 午後2時15分)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる **対象** 町内在住の方

内容 正しい歯みがきのポイント、歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方等、歯やお口に関する講話

講師 保健センター 歯科衛生士

定員 6名 ※定員になり次第締め切り

持ち物 フェイスタオル、使っている歯ブラシ

スクエアステップ教室

申込制

スクエアステップは、マット上でステップを踏む運動です。体力づくり、転倒予防、脳機能の活性化に効果があると言われています。ぜひ、ご参加ください。

とき 11月26日(木)午後2時～3時30分
(受付開始 午後1時50分)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 町内在住・在勤の18歳以上の方

講師 スクエアステップリーダー

定員 30名 ※定員になり次第締め切り

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、上履き

保健推進員主催 運動教室「健康の体感」

申込制

疲れやストレス習慣などで体全体のゆがみ、身体のバランスが崩れている方にお勧めします。

全日本全体の伝統ある整体道を体感してみませんか。心地よさと確かな技術で初めての方でも安心です。

とき 11月11日(水)午後1時30分～2時30分
(受付開始 午後1時15分)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 町内在住の方 **定員** 16名※定員になり次第締め切り

持ち物 タオル、バスタオル、飲み物、動きやすい服装

申込期限 11月4日(水)

問 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

歯と口の健康講座



海部歯科医師会

姿勢と歯の関係

姿勢と歯(噛み合わせ)の関係はとても深いものがあります。まず、噛み合わせが悪い状態では、顎の位置や筋肉のバランスが崩れやすくなります。これにより、首や肩、背中の筋肉への負担が増し、首こりや肩こり、頭痛、さらには猫背などの姿勢の悪化につながることがあります。例えば、顎が左右どちらかにずれて噛んでいる場合、体全体のバランスが崩れて無意識のうちに悪い姿勢を取りがちです。

一方、姿勢の悪さも噛み合わせに影響を与えます。長時間スマートフォンやパソコンを使って前傾姿勢や猫背になると、下顎が本来の位置からずれてきます。これが長期間続くことで噛み合わせに影響がおよび、歯ぎしりやくいしばりといった症状が出やすくなります。特に子どもの発育期や成長途中の若年層では姿勢の悪化が顎や歯並びの発達にも影響するとされています。

このように、歯と姿勢の関係は相互的であり、一方の悪化がもう一方にも悪影響をもたらす悪循環に陥りやすいです。健康な体を維持するためには、良い噛み合わせを保つこと、そして正しい姿勢を心がける事の両方が重要です。日常生活では、椅子に深く座り足を地面にしっかりつける、作業時の首や背中の位置を意識する、こまめにストレッチを行うといった心がけが大切です。

また、**歯科医院で定期的に噛み合わせのチェックを受ける事も健康管理の一環としておすすめされます。**姿勢と歯の健康は密接に関連しているため、どちらかに不調が見られた時は早めに専門家へ相談しましょう。

中小企業者様向け 「スモールステップでつづける 健康経営」

申込制

健康宣言をしたものの、「次に何をしたらよいかわからない」「取り組みが広がらない」と感じていませんか。事業所の実践事例や保険者の支援事例を通して、健康経営を無理なく続けるためのヒントを見つけましょう。

とき 11月12日(木)午後2時～4時

ところ 津島保健所

対象 従業員の健康づくりに関心のある事業所の健康管理ご担当者様、地域支援者様 等

内容 ①第1部 海部地域の健康課題(津島保健所総務企画課)
事例発表(ニッシンテクノクス株式会社、愛鉄連健康保険組合)

②第2部 参加者交流会

定員 30名 ※定員になり次第締め切り

問 津島保健所 総務企画課 ☎0567(26)4137



▲申込フォーム

ストッパザ 交通事故 ～令和7年度 交通安全標語入賞作品～ ゆずり合い その心ひとつで 事故減らす

ななつのまちのコミュニティエフエム
エフエムななみ
77.3MHz

ご存じですか。
エフエムななみ77.3MHz

パソコン、スマートフォンからも聴くことができます。下の2次元コードからアクセスしてください。

問 役場 企画政策課 内線163

大治町ホームページに バナー広告を掲載しませんか

詳細は町ホームページ
をご確認ください。



問 役場 企画政策課 内線163