

保健
だより

6月は「歯と口の健康週間」と「食育月間」

* 定期的に「歯」のチェックしてますか? *

みなさんは歯と口の健康を意識したことはありますか? 令和4年6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は歯と口の健康に関する生活習慣を身に付けること、また早期発見・早期治療を行い歯の寿命を延ばすことを目的としています。うるま市の3歳児や小中学生の虫歯の状況は、年々改善傾向にあります。しかし、健康長寿のために80歳で20本の歯を残すことを目標にした「8020(ハチマルニイマル)運動」における沖縄県の達成率は全国の約半分(全国40.2%、沖縄県19.1%)という状況です。歯を失う主な原因は虫歯や歯周病です。普段の生活から「歯と口の健康を守るポイント」を実践し、またこの機会に家族みんなの歯と口の健康について考えてみましょう。

むし歯の3つの原因



歯と口の健康を守るポイント

1. ダラダラ食いは虫歯の原因に。食事やおやつを食べる時間を決めましょう。
2. 歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。(正しい歯磨きの方法などはかかりつけの歯科医院で教わりましょう)
3. 幼児は毎日寝る前に仕上げ磨きを忘れず!
4. かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

* 食のことにについて考えてみよう! *

「食育」ときくときどのようなことなことがイメージできますか? 食育の目的は「食に関する知識と望ましい食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること」です。たとえば食事を楽しみながらマナーや作法について学習すること、家族で食卓を囲むこと、食の課題について考え、普段の生活で実践するのも食育の1つです。

うるま市の食に関する課題は「塩分、糖分、脂肪の取りすぎ」「朝食の欠食率の高さ」などがあげられます。これらは結果的に成人の生活習慣病による早世(早く亡くなること)の割合の高さにもつながります。「菓子パンと飲み物だけ」「ごはんは食べないけど、揚げ物はいっぱい食べる」などの何かに偏りがある食事は栄養素が不足しやすく、ウイルスに対する抵抗力が低下しやすくなります。主食(ごはん)、主菜(魚や肉など)、副菜(野菜・海藻類)がそろって不足しやすいビタミンや鉄などのミネラルを補うことができ、腸内環境も整えてくれるなど良い効果がたくさんあります。元気で健康に過ごすためにも食事はとても重要です。まずは家族で食のことにについて考えてみましょう!

朝食はバランスUP 3ステップ

ステップ1 しっかりとろう! 炭水化物

和食: 洋食:

ステップ2 一緒にとりたいたんぱく質

和食: 洋食:

ステップ3 これでばっちり! ビタミン・ミネラル

和食: 洋食:

ビタミン・ミネラルは炭水化物やたんぱく質の代謝を助け、血管や粘膜を丈夫にするなど、体のさまざまな機能を正常に働かせるために必要な栄養素。免疫力を高め、カゼなどの病気を防ぐ働きも。少しでもとりいれましょう。

たんぱく質をとることで体温を上げ、体を活動モードに。腹もちもぐんとUP! さらに貧血予防のためにもとり入れたい栄養です。

目指せ100点満点

うるみんでできる効果的な運動

フィットネスセンター

アッパーバック UPPER BACK

夏に向け背中を引き締めたい方にオススメのマシンをご紹介します。背中や肩の背面の筋肉を鍛えることができます。

引き締めだけでなく、猫背姿勢の改善や肩こり解消にも効果的なので、年齢、性別に関係なく様々な目的で利用されています。

フィットネスセンターはだれでも利用できます。[利用可能時間] 午前10時~午後9時(日曜は午後7時まで・最終受付は終了30分前まで)・火曜休 [利用料金/市内] 中・高校生200円、一般300円、65歳以上・障害者150円

エコボディカードでうるみんをお得に利用!!

『運動施設利用による健康づくり事業(エコボディーカード)』(有効期限は発行日より1年間)とは、特定健診、生活習慣病予防健診後、必要な保健指導を受けた方に発行されるもので、うるみんフィットネスセンターやスタジオ、温水プールの利用料金が通常の一般料金の半額で利用できます。ぜひ活用してくださいね。

利用者の声を聞いてみました!!

エコボディカードについては、市の広報紙を通して知ったと話す與古田さん。一昨年の健康診断で血圧が高めであることを指摘され、禁煙と運動を始めたそう。「運動習慣がなかったので、まずはうるみんの『パーソナルシェイプアップ講座』に通うことで運動習慣を身に付けるようにしました。

特に厳しいゴールは定めず、毎朝、体組織計で、体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪をチェックしてモチベーションを保っています」と話してくれました。

現在でも、週に3、4回程、うるみんフィットネスセンターに通い、健康維持に取り組んでいます。



今回お話を聞いた方 與古田 学さん

エコボディカードに関するお問合せ先: 健康支援課 Tel.098-973-3209

体力アップ!! 免疫アップ!! うるみんプールで子どもの健康促進!!

水中運動は、水の抵抗や水温が体に刺激を与えるのと同時に、浮力を活用することで、陸上ではできない身体の動きが可能になり、全身運動としても効果的です。大人だけではなく、成長過程にある子どもたちの体力アップや免疫アップにも効果的。うるみんの水泳教室では可動床の高さを90センチに設定し、子どもたちが安心してプールを楽しめるようにします。

実際にうるみんで「子どもスイスイ水泳教室」に通っている3名のお子さんとその保護者に、水泳の効果について話を聞きました!

「子どもたちに何かスポーツを始めさせたかった」という、お母さんの思いがきっかけで「子どもスイスイ水泳教室」に通い始めた宮城悠月くんと、蓮くん兄弟。そして従兄弟の大野一颯くん。「水泳は、コーチの説明を聞き、お手本を見て、理解したことを実践する、インプットとアウトプットの場。それが子どもたちの成長にも役立っている」と話してくれました。

また、これまで喘息持ちだった健康状態も、水泳を始めることで発作がおきづらくなったようです。



今回お話を聞いた方(左から) 大野一颯くん(中1) 宮城悠月くん(小6年)、蓮くん(小6年)

日曜 夏休み特別 子どもスイスイ水泳教室



『夏休み限定』日曜の水泳教室です。泳げなくても大丈夫。水を怖がらずに慣れることからはじめ、水中での呼吸の確保や息継ぎ、基本的な泳ぎ方、水の中で楽に進む方法などを学びます。

日程 8:30-9:30(7月31日、8月7日、14日、21日)
定員 40名
持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル
上記講座は、有料のプログラムです。通常の土曜日クラスも随時受付中。お申込み・お問合せはうるみん管理室へお問合せいただくかQRコードから!!

お申込み・お問合せ うるみん管理室 Tel.098-973-4007

