

平成29年4月制定

大磯町歯及び口腔の健康づくり推進条例

PRイベント

歯と口腔の健康づくりについて理解し、日々取り組むことにより健康寿命をのばしましょう。

その他の催し（10時50分〜）

- ・咀嚼力判定・口臭チェック
- ・口を使ったゲーム
- ・大型絵本「ははのはなし」紙芝居の読みきかせ
- ・よく噛む食事の試食（おこわおにぎり、さつまいもの皮のおやつ他）
- ・ストレスチェックほか

▼内容 第1部 10時〜10時50分

- ・講演会「子どもの歯を守ろう!! 家族ができる健康な歯づくりについて〜」
- 講師 児玉浩毅先生（平塚歯科医師会理事・こだま歯科クリニック院長）

▼第2部 10時50分〜12時30分

- ・ミニ講座「楽しい歯磨き」（お土産付き）各回20人（要申込み）
 - 第1回 11時〜11時20分
 - 第2回 11時40分〜12時
- 11月6日（月）から電話でスポーツ健康課まで



成人歯科健康診査は

お済みですか？

対象者には5月に案内ハガキ（受診券）を送付しています。

▼実施期間

平成30年2月28日（水）まで

▼受診方法

希望する指定医療機関に直接予約のうえ、案内ハガキを持って受診してください。

*町外の医療機関を希望される場合にはご相談ください。

問 スポーツ健康課

☎ 内線308

災害時医療救護所を

お手伝いいただける

看護師等の登録のお願い

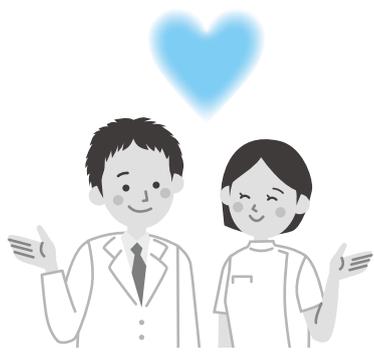
大磯町を含む近隣で、大規模な災害が起きた時には、町内のクリニックは休診となり、大磯小学校と国府小学校（被災状況により開設）に医療救護所を開所する予定です。救護所の近くにお住まいで、地元医師会に協力して、救護所の医療活動に参加していただける看護師等、有資格者の登録をお願いしています。

（休日や夜間だけの活動可能な方なども含みます。）

詳しい活動内容等についてはお問合せください。

問 スポーツ健康課

☎ 内線345



こんどちは 保健師です

「眠り」から健康にー！

地球のリズムは一日24時間。しかし、ヒトの生体リズムは約25時間の周期です。そのずれを毎日、どうやって修正しているのでしょうか？

実は、毎日の「規則正しい生活」で修正しています。例えば朝に光を浴びる、だいたい同じ時間に3度の食事を摂る、通勤通学などで、リズムのずれを同調させ、適応しています。

睡眠は、心身の疲労を回復させるだけでなく、生命維持にも大きく関わっています。生活習慣病や認知症と関連があることも最近の研究で分かっています。

たとえば成長ホルモンは眠っている間に分泌され、成長期の子どもでは身体の成長を促し、大人では組織の損傷を修復し、疲労回復に役立っています。睡眠不足や不眠になると細胞の修復が追いつかず、免疫が落ちたり病気になるようになります。

世代別、睡眠のポイント

若年世代…夜更かしを避けて、生活リズムを保ちましょう。休日でもなるべくいつもと同じ時間に起きる、朝陽を浴びる、寝

床に入ってからスマホをしないように心がけましょう。

勤労世代…時間外労働が続くなど十分な睡眠時間が確保できず睡眠不足に陥りがちです。睡眠不足が続くと仕事の能率も落ちます。「今日は早く帰って寝る」と決めるなど、出来るだけ睡眠時間の確保を意識して、疲労回復・能率アップを図りましょう。

熟年世代…寢床にいる時間が長いと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下します。必要以上の睡眠はとらないようにしましょう。昼間に体を動かすと、入眠しやすくなります。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、「ぐっすり眠れた」という熟眠感があるかどうかが大切です。「最近眠れていないかも」と感じたら、放っておかず、生活リズムを見直したり、医療機関に相談するなどして、「眠り」から健康を保ちたいですね。

問 スポーツ健康課 市野

☎ 内線309