

「ナイスな親父講座」 受講生募集!

栄養・運動・休養の健康づくりの3本柱を基本に生活習慣改善への知識・技術を学ぶ男性限定の健康講座を開講します。

最近、体調が気になる方、お腹のぼっこりが気になる方、健診結果にチェックがついた方、料理の好きな方等等、自分や家族の健康のために是非参加して、生涯健康ナイスな親父を目指しませんか?

期 間 6月～11月まで(毎月1回実施)
 時 間 9時30分～13時まで
 場 所 一の宮保健センター(市役所横)
 対象者 市内に住んでいる男性限定(先着25名)
 参加料 調理実習のみ材料代として200円が必要です

「ナイスな親父講座」計画表

回	期 日	学習内容
1	6月28日 (木)	開講式 講 話 『自分の生活、健康状態を見直してみましよう。』 調 理 『おいしい料理をつくろう!』
2	7月26日 (木)	講 話 『何をどれだけ食べるといいのか?(簡単手ばかり栄養法)』 調 理 『バランスのとれた食事』
3	8月30日 (木)	講 話 『メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)』 『お酒と上手に付き合う方法(アルコールパッチテスト)』 調 理 『簡単ヘルシー酒の肴』
4	9月27日 (木)	講 話 『運動の必要性について～生活の中に運動を～』 『運動とカロリーについて』 実 技 『楽しく体を動かそう!～家庭で簡単エクササイズ～』
5	10月25日 (木)	講 話 『自分の健康状態を知ろう～健診結果の読み取り～』 調 理 『ガンを予防する食生活(旬の野菜たっぷり食)』
6	11月29日 (木)	閉講式 『これからの生活習慣改善プラン』 調 理 『おもてなし料理 ～男のおせち料理～』

日時・内容は、講師等の都合で変更することもあります。

子どもからはじまる “8020”



阿蘇市ではフッ化物洗口でのむし歯予防を実施しています!

歯を失う原因の第1位は『むし歯』。本市では子どもたちの永久歯も守るため、昨年度より「熊本県のフッ化物活用推進事業」を受け、保育園等でフッ化物洗口事業を推進しています。早いところでは平成7年から取り組みを開始しています。今年から新たに4つの保育園・幼稚園等でフッ化物洗口事業が始まり、市内8つの園で取り組むこととなります。今後も実施施設の拡大を図っていく予定です。このことにより、永久歯の中で最も重要な第1大臼歯(6歳臼歯)のむし歯の抑制効果が期待できます。またこのフッ化物を活用したむし歯予防は、永久歯が生えそろう15歳ぐらいまで続けるとさらに効果が大きくなります。



『ママさんキッチン教室』 受講生募集!

家事に子育てにと忙しいお母さんにとって、毎日の献立を考え、料理するのは大変なものです。そんなお母さん方に役立つ教室を開講します。自分のため、家族・子どものため、そして仲間づくりにぜひご参加ください。



一の宮コース（一の宮保健センター） 定員20名
 阿蘇内牧コース（阿蘇市農村環境改善センター） 定員30名
 波野コース（波野保健福祉センター） 定員10名
 時 間 9時30分～13時まで
 対象者 市内に住む子育て中のお母さん
 参加料 調理実習がある時は、材料代として200円が必要です

「ママさんキッチン教室」計画表

回	学習内容	一の宮コース	阿蘇内牧コース	波野コース
1	「こまったくん(こまったちゃん)の パクパクごはん」 何をどれだけ食べるといいのかなあ？ 好き嫌い克服術 たまにはいいかな、簡単手作りおやつ	6月30日 (土)	9月29日 (土)	1月19日 (土)
2	「簡単ヘルシーおいしー ～頭のよくなる！？～献立」 毎日の忙しい日々にお役立ち情報 電子レンジ活用術、ひと鍋で出来る献立等	7月28日 (土)	10月27日 (土)	2月16日 (土)
3	「手間なし無駄なしエコクッキング」 残りものマジックで冷蔵庫の一掃清掃！ 「楽しく体を動かそう！」	9月1日 (土)	11月17日 (土)	3月15日 (土)

日時・内容は、講師等の都合で変更することもあります。

『ナイスな親父講座』『ママさんキッチン教室』の申し込み方法

申込み締め切り 6月20日(水)

申込み先 健康福祉課保健予防係 TEL 22-3167(直通)

一の宮保健センター TEL 22-5088

直接お電話でお申し込み下さい。定員になり次第締め切らせていただきます。

託児が必要な方は、申込み時にご相談下さい。



健診受診者(25～64歳)の8割が歯周病
 歯を失う原因で次に多いのが『歯周病』
 です。歯周病は歯を支える歯ぐきや骨が
 細菌に感染し、炎症と破壊が進行する事
 で起こります。歯周病は歯の健康ばかり
 でなく、心血管疾患(動脈硬化)や低体
 重児出産などにも少なからず影響を与え
 ている事が明らかになってきました。
 25歳から64歳の年齢層においてはおよ
 そ8割の高い割合で歯周病にかかっ
 ているといわれていますが、阿蘇市で実施し
 ている節目健診の際の歯周疾患健診でも、
 受診者のうち84・1%の人が歯周疾患の
 治療が必要であると判定されています。
 ていねいなブラッシングの習慣を身に付
 けよう！
 歯周病やむし歯の原因はブラークです。
 このブラークはていねいなブラッシング
 によって大部分をとりのぞくことができ
 ます。つまり適切なブラッシングを続け
 る事によって、歯周病を予防する事がで
 きるのです。
 子どもの頃からこの習慣を身につけて
 おくと歯周病の予防につながります。ま
 た大人は、自分にあつたブラッシングの
 方法を身につけ、歯石の除去のために、
 定期的に歯科医院を受診する事をお勧め
 します。また喫煙も歯ぐきの健康に影響
 しますので、できれば禁煙を！