

健康づくり推進員を募集します

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎0288(2)2756

市民の皆さんが健やかで心豊かに生活できる地域社会を実現するためには、地域ぐるみで健康づくり活動を実践していくことが大切です。その中心的な担い手となっているのが、健康づくりのボランティア団体である「健康づくり推進員」です。

健康づくり推進員とは

健康づくり推進員は、平成25年度から地域の健康づくりのために活躍しているボランティアです。地域ごとに、令和4年3月現在、150名の方が会員として活動しています。

健康づくり推進員は、支部ごとに地域の特性に合わせた健康づくりに関する活動をしており、市内の保育施設での「おやこの食育教室」でおやつづくりをしたり、高齢者の家庭を訪問して低栄養予防などの普及をしたり、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。



地域のイベントで減塩豚汁の試食配布

健康づくり推進員になるには

推進員として活動を行うためには、5日間1コースの養成講座「健康づくり大学校」の受講が必要です。

日程…8月23日(火)、9月13日(火)、10月18日(火)、11月24日(木)、12月13日(火)各日午前10時～午後3時

内容…日光市の健康課題・生活習慣病に関する講話、運動の実技、ライフステージ別の食事、お口の健康・こころの健康に関する講話ほか

場所…今市保健福祉センター(平ヶ崎) ※10月18日(火)午後のみ、だいや川公園

対象…市内在住で、講座修了後に健康づくり推進員として活動でき、養成講座全日程の5分の4以上出席可能な方 ※やむを得ず2日以上欠席する場合、補講の受講可能

定員…15名程度

費用…2・3・4回目のみ食材料費として500円程度

締切…8月10日(水)までに問合先へ電話

目指せ！歯ッピー健康ライフ

～気軽に相談できる、かかりつけ歯科医を持っていますか？～

歯と口の健康は、全身の健康とも関わりがある事がわかってきており、生涯にわたり歯や口の健康づくりに取り組むことが大切です。30歳頃から歯周病になる危険性がでてきます。歯周病予防をはじめとする歯や口の健康づくりには、家庭での「セルフケア」と共に、歯科医や歯科衛生士などの「プロのケア」を受けましょう。

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎0288-21-2756

歯周病とは…歯と歯ぐきの隙間から、細菌が侵入する感染性の病気です。自然には治らず、初期には自覚症状がないまま進行します。歯肉の腫れや出血などの自覚症状を放置すると、歯が自然に抜け落ちるなど、重症となることがあります。

家庭での「セルフケア」…歯みがきとともに、①歯ごたえのある食品や食物繊維を多く含む食品をよくかんで食べる ②生活リズムを整える ③3度の食事以外の飲食の回数をなるべく少なくするなど、生活習慣の改善が大切です。

「プロのケア」を受けましょう…かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に受診することは、虫歯や歯周病の予防・早期発見につながります。また、生活スタイルに合わせたアドバイスを受けられることがメリットになります。

歯科健診(無料)を受けましょう…市は、口の健康チェックと歯周病の予防・早期発見のために、歯科健診を実施しています。市内のかかりつけ歯科医院や、身近な歯科医院で自分の都合にあわせて受診できますので、健康管理の一つとしてぜひご利用ください。

対象…19歳以上の市民(治療中の方は対象外)

料金…無料 ※健診の結果、治療が必要となった場合は保険診療(有料)となります

健診内容…虫歯や歯肉、口腔清掃状況などの確認。健診結果の判定・指導

実施歯科医院…市内の歯科医院

受診期間…6月1日～令和5年3月31日

申込方法…健康課に電話でお申し込みください。受診に必要な書類を郵送します