



さわやか

30歳代健診を メタボ発見! 受けてみませんか?

特定健診をご存知ですか?メタボリックシンドロームを
発見し、早期に生活習慣病の予防を図るための健診です。
しかし特定健診は40歳からが対象となっており、30代の方
は受けることができません。では40歳まで生活習慣病を気
にしないでいいのでしょうか。

生活習慣病は40歳をすぎて急に起こるわけではありませ
ん。若い時からの生活習慣の積み重ねが大きく影響します。
30歳代健診で健康チェックをしてみませんか?



市民健康ガイド

対象者	市内在住の満30歳から39歳の方で、職場などで基本健診を受ける機会のない方。(今年度中に満30歳に達する方も含みます。)	
健診場所	市立赤平総合病院	
料金	一般	2,000円
	非課税世帯・生活保護世帯	1,000円
申込み	市立赤平総合病院 地域医療科 ☎32-3211(内線352) 要電話予約	
備考	別料金でがん検診やその他オプション検診も受けられます。	

献血車ひまわり号が やっできます



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血された血液は血液センターで検査が行われ、後日その結果が郵送されますので定期的な健康管理ができます。
この機会に献血で健康チェックをしてみませんか?

日程	場 所	時 間
6月16日(水)	ふれあいホール前	10:00~11:30
	エースラゲージ	12:20~13:10
	コープさっぽろ	14:30~16:30
6月17日(木)	赤平市役所	10:00~11:30
	平岸病院	12:50~13:50
	市立赤平総合病院	14:30~16:30

保健所からのお知らせ

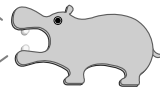
申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場 所
こころの健康相談	6月10日(木) 14:00~16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	6月11日(金) 13:30~15:00	

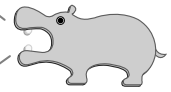
今月の
お知らせ



歯をみがこう!



歯を守ろう!



6月4日から6月10日は**歯**の衛生週間です

今年の標語



広げよう!

噛む

からはじまる
健康づくり

子どもの頃、「よく噛んで食べなさい」と言われた人も多いでしょう。

噛むことには、唾液の分泌を促し、脳を活性化させるなど、さまざまな効果があるからです。ところが、日本人の噛む回数はどんどん減ってきています。ある実験によると、弥生時代の1回の食事では、3,990回噛む必要があったのに対し、鎌倉時代2,654回、昭和初期1,420回、そして現代では620回ですむというのです。

それだけ現代では柔らかい食べ物が好まれています。健康のため、しっかり噛んで食べることを心がけたいものですが、皆さんはひと口で何回噛んでいますか？

肥満防止

ゆっくり噛んで食べると食事中に満腹感が得られるため食べ過ぎを防ぎます。

胃腸快調

噛むことで唾液が出て、食べ物の消化、吸収を助けます。

歯の病気の予防

唾液には殺菌作用や歯垢を洗い流す作用があり、むし歯や歯周病を防ぎます。

噛む

がん予防

唾液に含まれる酵素が発がん物質を抑えます。

あごや骨の筋肉をきたえる

言葉の発音もはっきりして、歯並びも良くなります。

脳の働きを活性化

脳の血液循環がよくなり、脳神経が刺激され、子どもの脳の発達や、高齢者の認知症予防になります。

ストレス解消

精神的ストレスが軽減され、情緒安定に効果があります。

効果

◆噛み応えのある食品

魚介類…するめ、煮干、小魚、桜えび、こんぶ、わかめ、ひじき、貝類
根菜類…ごぼう、蓮根、たけのこ、にんじん、らっきょ
葉物野菜…ほうれん草、レタス **果物**…りんご、なし
いも、豆類…さつまいも、大豆 **乾物**…切干し大根、かんぴょう
などの食品を料理に利用しましょう。