

# 菊池市健康づくり大会

問い合わせ先  
健康推進課健康推進係

とき 11月30日(日) 午前9時～午後1時  
ところ 泗水ホール

## 内容

- ホール (9:30～12:00)
- 9:30 オープニングセレモニー  
菊池市食生活改善推進協議会
- 9:40 開会
- 9:55 活動発表  
・「思春期教室を実施して」  
菊池北中学校  
・「朝ごはんを食べよう」  
～みそ汁について～  
加茂川保育園  
たんぽぽクラブ
- 10:30 講演会  
演題  
「こころをみつめる  
～今をより豊かに  
生きるために～」  
講師 川村妙慶氏
- 12:00 閉会

## ●ホワイエ

- (9:00～9:50/12:00～13:00)
- 生活習慣病予防コーナー  
・骨密度測定(先着50人まで)  
・血管老化度チェック  
(先着50人まで)  
・医師による健康相談
- 歯のコーナー  
・歯科検診、相談(無料)・フッ化物  
塗布(無料)  
・顕微鏡で自分の歯垢を  
のぞいてみよう  
・あなたのお口は大丈夫?  
(歯周病簡単チェック)
- 食生活コーナー  
・メタボコーナー(メタボリック予防  
のための食事献立展示とレシピ)  
・1%濃度のみそ汁試飲  
・飲み物、お菓子からとる糖分の量  
・手づくりおやつ配布

## ◆講師紹介◆

かわむらみょうけい  
川村妙慶氏  
(僧侶・アナウンサー・華道家)  
テレビ西日本番組パーソナリティを  
経て、関西を中心に番組のパーソ  
ナリティを勤める。  
2000年からホームページを立ち上  
げ「心の問題」に取り組む。  
今では老若男女問わずメールでの心  
の悩みが殺到。ヤフー人名検索第1  
位になる。フジテレビ、TBS、日本  
テレビ、朝日新聞、産経新聞(全国版)  
ほかにて紹介。  
現在、毎日文化センター「心の講座」  
講師、光華中高等学校講師も務める。

●著書  
講談社：「心の荷物をおろす108の  
知恵」  
河出書房新社：「妙慶さんの小さな  
お世話」  
マガジンハウス：「続世界一ホット  
する尼さんのいい話」など



## 送迎バス

- 会場行き  
菊池市役所玄関前(8:40発)→会場  
七城多目的研修センター玄関前(8:40発)→会場  
旭志総合支所玄関前(8:40発)→会場
- 会場発  
泗水ホール玄関前(12:15発)→菊池市役所  
泗水ホール玄関前(12:15発)→七城多目的研修センター  
泗水ホール玄関前(12:15発)→旭志総合支所  
泗水ホール玄関前(13:30発)→菊池市役所  
泗水ホール玄関前(13:30発)→七城多目的研修センター  
泗水ホール玄関前(13:30発)→旭志総合支所

# 歯ッピーキッズ

## 3歳児健診時「むし歯なし」の子

9月10日(水)に泗水会場で、17日(水)に七城会場で、26日(金)に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)



- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>泗水会場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>吉永鷺希 (㊟ 永南)</li> <li>藤野竜也 (㊟ 富の原一)</li> <li>後藤貴代美 (㊟ 福本一)</li> <li>松岡 瞳 (㊟ 田島二)</li> <li>宮崎花菜 (㊟ 北原団地)</li> <li>岩城彩香 (㊟ 富の原西)</li> <li>福嶋 心 (㊟ 富の原台)</li> <li>緒方実優 (㊟ 桜山四)</li> <li>山本帆斗 (㊟ 永南)</li> </ul> | <p><b>七城会場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>渡邊 陽 (㊟ 富の原一)</li> <li>西鷹千尋 (㊟ 桜山七)</li> <li>森田龍矢 (㊟ 新明団地)</li> <li>徳永早咲 (㊟ 打越)</li> <li>岩城光輝 (㊟ 大尺)</li> <li>瀬戸山侑里 (㊟ 西郷従業員住宅)</li> <li>坂井清春 (㊟ 上橋田)</li> <li>吉本紘海 (㊟ 流川)</li> </ul> | <p><b>菊池会場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>川津 悠 (㊟ 蟹六)</li> <li>栗崎紫庵 (㊟ 岡田)</li> <li>古閑朱湊 (㊟ 雇用促進)</li> <li>井上白桜里 (㊟ 高野瀬)</li> <li>岩下賢史 (㊟ 下長田)</li> <li>上村琉晟 (㊟ 高野瀬)</li> <li>高宗正春 (㊟ 西迫間)</li> <li>川口幸鈴 (㊟ 下町)</li> </ul> |
|--|---|--|

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

# ひみこのはがいーぜ



かむことの大切さについて、学校食事研究会が「ひみこのは(歯)がいーぜ」という分かりやすい標語を作っています。

ひ	肥満を防止する	ゆっくりかめば、満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぐことができます。
み	味覚が発達する	ゆっくりかむことで、食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚が発達します。
こ	言葉の発音がはっきりする	かむことにより口のまわりやあごの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりし、顔の表情も豊かになります。
の	脳の機能が活性化	かむことで、こめかみ付近の血管が収縮し、脳への血流がよくなり、脳の機能を活性化します。
は	歯の病気を予防する	かむことにより、だ液の分泌量が増え、自浄作用で歯は汚れにくくなり、歯面の清掃が行われるので、歯の病気の予防につながります。
が	がんを予防する	だ液に含まれる酵素が、発ガン物質の働きを抑制するといわれています。
い	胃の調子をよくする	歯で食べ物をかみ砕き、消化酵素を含むだ液と混ぜ合わせることで胃腸の消化機能を助けます。
ぜ	全身の体力向上と全力投球	よくかんで食べると歯やあごが鍛えられ、歯を食いしばることができます。歯を食いしばると全身に力が入ります。

# 健康だより

# かむことは

# 健康の源

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

しっかりかんで食事をしていきますか。現代の食生活では、よくかまなくても、すぐに飲み込める柔らかい食べ物が増えたことにより、かむ回数が戦前に比べ約半分以下に減っていると言われていています。かむことは、健康にとっても重要な役割を持っています。

## かむ習慣を身に付ける

標語からも、かむことが健康に良いことが分かりました。では、どのようにかむ習慣を身につければよいのでしょうか。

●**歯ごたえのある食べ物を取り入れましょう**

例えば、繊維の多い野菜(しいたけ・ごぼう・れんこん・セロリなど)、小魚(いりこ・丸干しいわしなど)、海藻、フランスパン、たこ、いかなど。

## 料理に工夫をしてみましょう

- 例えは、**
- 切り方** きゅうりなどを、大きめに切ってみる。
- 加熱** にんじんなど、生で食べれる野菜は加熱し過ぎない。
- 味付け** 食材そのものの持ち味を楽しむために、薄味にする。
- 素材の組合せ** サラダや煮物などの料理は、食材の種類を増やし、硬いもの・柔らかいものを混ぜ合わせる。

## 規則正しい生活習慣を身につけましょう

- 「早寝早起き」や「決まった時間に3度の食事を取る」となど、生活のリズムを整えましょう。
- また、食事の時間はゆっくりと、かみしめて、味わいながら、楽しく食べる雰囲気をつくるように心がけましょう。



## 受けましたか? 歯周疾患検診(歯と歯ぐきの健診)!

菊池市では歯周疾患検診を11月29日(土)まで実施中です。まだ、検診を受けていない人は、早めにお受けください。  
**対象** 40・50・60・70歳  
(平成21年3月31日現在)  
※対象者には通知をしています。  
※詳細は、10月号の広報きくちをご覧ください。

## 知っていますか? 「顎(がく)関節症」

あごを動かした時、「カクカク」と音がする「痛みがある」「口が開きにくい」など、あごの関節の異常をまとめて顎関節症と言います。

原因は様々で、かみ合わせの異常や硬い食物をかんだ時、大きなあくびをした時などがきっかけになることもあります。また、食生活の変化でかむことが少なくなったために、あごの筋肉が弱くなったことも関連していると言われています。

かみ合わせが悪いなど、あごの調子が「何か変だな」と思ったら、歯科医師に相談しましょう。