

保健福祉課 保険衛生チーム  
前田 明美 歯科衛生士



保健福祉課 保険衛生チーム  
東蓬 淑美 管理栄養士

「食事は毎日3食、規則正しく、バランスよく食べましょう。」  
誰もが耳にしたことのある、でもあまり聞きたくない耳の痛い話です。  
食べ物が高貴だった昔にくらべ、食べたいものが食べたいとき、いつでも手に入る現代。飽食の時代と言われるほど食べ物があふれています。しかし、いつでも食べられることで、3食規則正しく食べることは、意識しなければ

生きるために欠かすことのできない「食」は命の源。  
**毎日の食を見直す**  
食事は毎日の楽しみであり、生きるために欠かせないもの。いつまでも健康でおいしく食事をするためには、今の食生活をすこし見直して意識してみる必要があるかもしれません。

出来ていないのが現状。  
「朝は時間がない、忙しい、ダイエットなどの理由で朝食を取らない人も多いのですが、偏った食事こそが太りやすい体になっている」と指摘する東蓬栄養士。朝食は体内時計のリセットに欠かせない重要な食事です。  
朝食を取らなければ、夕食から翌日の昼食までの長時間、空腹状態に。体は自分を守るため、エネルギーを吸収しよう、蓄えようとしています。「お昼に2食分まとめて食べることは太りやすい体つくりのようなもの」と3食の必要性をあらためて訴えます。  
朝食抜きは不規則な時間の間食も増え、自然と夕食の時間も遅くなる傾向に。「遅い夕食も脂肪を溜めこむ原因。就寝2時間前までの食事はあくまで目



「食」改善のプロが地元産品とコロナ禍  
「四季の収穫祭」連載中

7月号 掲載予定  
四季の食材を使った料理を年4回「広報きんこう」で紹介  
農家さんからいただいた旬の錦江町産野菜やお魚を使い、健康でヘルシーな料理を四季に合わせて掲載。食材の健康効果や生産者のこだわりもご紹介しています。次回は7月号!



食生活改善推進員協議会  
宮下 和代 会長

安。できるだけ早い時間の夕食を心掛けること、日々意識することが、結果として肥満や生活習慣病の予防につながるはず」と続けます。  
今年度は、小中学校の児童生徒を対象に行っている歯科教室で、食に対する教育も進める予定。「歯の健康と食事は切っても切れない関係。いつまでも美味しい食事を楽しむための知識や食の力、命の大切さを伝えたい」と前田歯科衛生士も力を込めました。



6/1日スタート

対象者には検診票が郵送で届きます

節目の方が対象の無料検診  
**歯周病検診**

40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に、6月1日から7月31日まで歯周病検診を行っています。対象者にはピンク色の歯周病検診票を送付。指定の歯科医院で予約してから受診してください。費用は無料です。

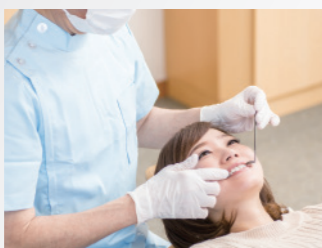
※国保に加入する45歳、55歳、65歳の方へも送付しています

Check Point

歯周病は虫歯の治療で分からないの？

痛みもなく忍び寄る歯周病。気づいた時には手遅れの危険も...

歯の治療中だからといって歯周病が分かる訳ではありません。40歳以上のじつに8割が歯周病と言われ、痛みもないため検査しなければ発見が遅れてしまいます。定期的な検査が早期発見に。



「もし自分が...」最悪を想定して大切な人を悲しませないために

普段の食事や運動、喫煙や飲酒、ストレス、睡眠などが要因で発症する生活習慣病。日本人の死因上位3位を占める、がんや心疾患、脳血管疾患もその一つです。生活習慣病の特徴は、痛みや違和感といった自覚症状がほとんどないこと。自覚症状がないということは、気付いた時にはかなり進行している可能性があり、多額の治療費だけでなく、時間や体への負担など、多くの犠牲を払うこととなります。最悪の場合、取り返しのつかないことに。

「もし今、自分が倒れたら...」  
そうなる前に、まずは「今」の生活を振り返ってください。元気がときほど、病気は他人ごとのように感じがち。病気がなったとき、あらためて健康のありがたみや何気ない日常が幸せだったことに気付くものです。  
両親、夫、妻、子ども、孫、友人...。あなたを想う最愛の人を悲しませないために、笑顔を奪わないために。  
今月号では、生活習慣と医療費に関する6つのテーマでインタビュー。いつまでも幸せに暮らすための、生活を見直す一歩になればと願っています。

P10-11

新型コロナウイルスの影響で9月に延期された健診。自分の体を知るために欠かしません。あとで後悔しないために受診を!

健診



食事



食べる量や時間、偏りによって体に与える影響は大。3食規則正しく食べるを基本に!

P5

運動



P6

「今日から...」と思つてなかなか始まらない運動。少しずつ習慣化を。

生活習慣

医療費負担

国保会計を圧迫する

切っても切れない × 生活習慣と医療費



残薬

P8

年間500億円以上もあると言われる「残薬」。医療費のムダばかりか危険性も。



喫煙

P9

4月から全面施行された受動喫煙防止法。「原則屋内禁煙」となりました。これまでのマナーはルールへと変わっています。

地域

6月からそれぞれの地区で再開した地域サロン。小さな活動は医療費削減にもつながる大きな役割に。

P7