

## 津市健康づくり実践団体取り組み紹介



健康づくり実践団体とは、日頃の活動を通して、津市第3次健康づくり計画の取り組みを進めている団体やグループです。今回は、「みえ医療福祉生活協同組合」の取り組みについてインタビューしました。

**Q 健康づくりのためにどのような取り組みをしていますか？**

**A** コピー機の前で片足立ちやつま先立ち、かかと上げなど、少しの待ち時間に簡単に行うことができる「ちょいトレ体操」や、階段の使用を促すポスターを掲示しています。時間を取って運動を行うことは難しくても、日常生活の中に取り入れることができると手軽に続けやすくなると考えています。

**Q 健康づくりを進めるために工夫したことはありますか？**

**A** 津市健康マイレージ事業の活用、また独自の取

り組みとして健康づくりチャレンジを実施しています。他部署との交流も兼ねてグループで目標を共有しながら挑戦していて、一人で取り組むのではなく仲間と一緒にいき、お互いに声を掛け合うことで継続できるよう工夫をしています。



## インフルエンザにご注意ください

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することにより、38℃以上の発熱、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛などが突然現れ、咳や鼻水などの症状も伴う病気です。流行は11月下旬～12月上旬に始まり、1～3月ごろに患者数が増加します。感染を広げないため、一人一人が「かからない」「うつさない」ための対策を実践しましょう。

### インフルエンザにかからないために

- 十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとる
- 小まめに手洗いをする(アルコール製剤による手指消毒も有効)

- 外出時は人混みを避け、マスクを着用する
- 流行前にインフルエンザの予防接種をする(インフルエンザの発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状を予防する効果が期待できます)

### インフルエンザかなと思ったら

- かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談する
- 自宅でゆっくり休養をとり、小まめに水分補給をする
- 外出を控え、マスクを着用する

## 11月は8020推進月間

8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

健康で豊かな生活を送るには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。以前に比べて固いものが食べにくくなった、むせることが増えたなどのお口の機能の衰えは、全身の健康に深く関係しているため注意が必要です。毎食後の歯磨きや歯間ブラシの使用、舌や義歯の清掃などで口内を清潔に保ちましょう。お口の体操も効果的です。

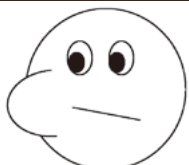
### 津市歯周病検診の実施期間延長のご案内

30・40・50・60・70歳  
(令和4年3月31日時点の年齢)の人へ

令和3年度の津市歯周病検診は、12月28日(火)まで市内の歯周病検診協力医療機関で、無料で実施しています。詳しくは、対象者に送付の案内通知をご確認ください。

一生自分の歯でおいしく食べるためにも歯周病検診を受け、歯周病・虫歯・口臭予防にお役立てください。

### お口の体操



ほおを左右交互に膨らませる



ほおを膨らませて⇒吸い込む