

保健師だより

あなたの健康支えます!!



◇◇◇ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です ◇◇◇

～ 歯みがきは 体を守る 最前線～

一生を健やかに過ごすためには、乳幼児期からの「歯と口の健康づくり」が欠かせません。町では、住民の皆さんの生涯にわたるお口の健康をサポートしています。

* 鏡石町のお子さんの歯の状況 (令和6年度)

乳幼児健診の結果、町の「むし歯のない3歳児」の割合は94.4%で、全国平均より高く良好な状態です。一方で、「むし歯のない12歳児」は63.4%と低く、学童期のセルフケアが重要となります。

* 鏡石町の主な取り組み

町では、ライフステージに合わせた支援を行っています

【妊婦さん】

○妊婦歯科健診：町内の歯科医院で無料で健診を受けていただけます

【お子さん】

○フッ化物塗布の助成：1歳～就学前のお子さんのフッ化物塗布の費用を一部助成しています

○フッ化物洗口：町内の保育施設や小学校でフッ化物洗口を実施しています

【高齢の方】

○後期高齢者歯科口腔健診：前年度中に75歳・80歳となった方は無料で健診を受けていただけます (詳しくは、17ページをご覧ください)



* 今日からやってみよう!

- 毎食後の歯みがきを習慣にしましょう
- 「痛くないから大丈夫」と思わず、定期的な歯科健診を受けましょう
- よく噛んで食べることは、脳の活性化や肥満予防につながります



歯周病は糖尿病や心疾患など全身の病気に関わることが明らかになっています。毎日のセルフケアでお口を清潔に保つことが、病気から体を守る第一歩です。



● 問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

須賀川警察署に要望書提出「より安全な町になるように」



要望書を提出する木賊町長 (左)

木賊正男町長 (町交通対策協議会会長) は5月11日(月)、星純也須賀川警察署長に横断歩道や信号機の設置等について要望書を提出しました。

この要望書は、町民のみなさんから行政区を通していただいた要望をまとめたものです。

木賊町長は、「安心・安全で快適に暮らせるまちづくりのために必要不可欠ですので、ぜひ対応いただきたい。」と話し、要望書を受け取った星署長は、「少しずつではあるが、設置について前向きに検討していきたい。」と答えました。

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.26



町では令和6年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科 講師 さとう としみ 佐藤 聡見 先生



今回は、65歳から始める、年に一度の生活機能チェックについてお話しします。

福島県立医科大学保健科学部は、2024年から鏡石町と共同で毎年8月末に、65歳以上の皆さまを対象とした高齢者生活機能測定会を開催しており、今年で3年目を迎えます。この測定会は、単に体力を測る場ではなく、歩く力、筋力、筋肉量、バランス、口腔機能、認知機能、外出や社会参加など、日々の暮らしを支える「生活機能」を総合的に確認する大切な機会です。

Q.1 「生活機能」って重要な？

高齢期の生活機能は少しずつ変化するため、自分では気づきにくいことがあります。しかし、年に一度、同じ項目を測定し、前年の自分と比べることで、「維持できている力」と「少し注意したい変化」が見えてきます。自分の状態を数値で知るとは、運動、食事、口腔ケア、外出、人との交流を見直すきっかけとなります。こうした気づきが日々の意識を変え、生活習慣の改善につながることで、健康寿命を延ばすうえで重要です。

Q.2 実際に参加した方はどうだったの？

一昨年から昨年にかけて1年間の変化を確認できた71名のデータを確認しますと、歩行速度や下肢の筋力、握力などの身体機能は有意に向上し、良好な変化がみられました (図1)。これは驚くべき結果で、定期的に測定会に参加されている方々が加齢に伴う身体変化に良好に抗っていることを示していると言えます。一方で、筋肉量の指標である骨格筋指数という値は、正常な加齢変化の範囲で減少していることが確認されました。特に全身の筋肉量は加齢の影響を受けやすいことが知られておりますので、今後はこれを維持・向上するための運動や栄養の管理にも目を向ける必要性が示されました。

このように年に一度ご自身のお身体を見直すことは、現在の健康状態を知るだけでなく、これからの生活をより良くするための出発点です。全国的にみても、鏡石町のように大規模な生活機能測定会を開催できる自治体は非常に限られます。今後も元気でいきいきとした暮らし続けるために、ぜひこのような機会を活かして、ご自身の健康づくりに役立てていただければと思います。

【図1. 生活機能測定会参加者における1年間の身体機能変化】

