



健康情報誌 おおふなと

第2号

発行：平成30年7月1日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

名医にきく！第1弾
「口の中が変われば、体が変わる」
講演会が行われました



6月16日（土）、総合福祉センターにて、大船渡市国民健康保険歯科診療所熊谷歯科医師を講師に迎え、講演会が行われました。

熊谷歯科医師は歯の数と医療費、認知症との関係や、歯周病の影響と糖尿病との関連性などを解説しました。中でも歯周病と糖尿病の関係では、重症になってから気付くといった類似点があり、互いに影響し合う病気と説明がありました。糖尿病患者が歯周病治療をしたことで口腔内の慢性炎症が減り、血糖値の改善につながった事例も示し、「歯や口の健康が、全身の健康に大きく関係している。口の中が変われば、体が変わる。」とまとめ、大盛況のうちに講演会は閉幕となりました。

参加者の声

「先生のお話はわかりやすく、とても充実した内容でした。」

「早く熊谷先生にお会いしたかったです。今日は大満足でした。」

「口の中の健康が肺炎の予防につながることに、歯周病と糖尿病の関係について学びました。」

健康づくり座談会



綾里、越喜来、末崎、
吉浜、赤崎地区にて
健康づくり座談会が
行われました

健康づくり座談会って？

健康づくり座談会は、健康づくりの手助けになる良質な情報ときっかけをお届けするために今年度より始めました。

参加された皆さんで大船渡市の4つの健康課題と糖尿病の最新情報について知り、話し合いを行った上で、わが町の健康づくり宣言を決定しています。

7月は猪川、日頃市、大船渡、立根、盛地区で行う予定です。この機会にご近所の皆さんで健康づくりについて話してみませんか。参加希望の方は健康推進課（Tel0192-27-1581）までお電話ください。

わが町の健康づくり宣言

6月末までに行われた健康づくり座談会において決定したわが町の健康づくり宣言をご紹介します。

綾里地区

寝る前2時間は
間食しない

末崎地区

夜8時以降は
間食しない

吉浜地区

調味料を工夫して
海草と野菜を多く摂る

越喜来地区

少しの距離は車を使わず
なるべく歩く

赤崎地区

自分の身体を知るために
健診を受けよう

いずれの健康づくり宣言も力作ぞろいで、糖尿病対策に有効なものばかりです。ぜひお住まいの地区の健康づくり宣言にチャレンジしてみてください。



第2回健康づくり座談会

第2回については、調理実習も交えながらさらに健康づくりについて深めていく予定です。

各町ごとに9～10月に行います。詳しくは広報おおふなと8月20日号をご覧ください。

「健康づくり10か条」推進中

大船渡市では健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。まずはやってみよう！「はじめやすい」「続けやすい」が生活改善のポイントです。

今回は、10か条のうち「第2条」をご紹介します。

第2条

夕食後に間食をしない

適切な間食は、栄養を補うことや食事の食べすぎの予防につながりますが、夕食後の間食や夜食は、脂肪として身体にたまりやすく、翌朝の食欲減退にもつながるため控えましょう。

健康づくり情報

大船渡保健所から

大船渡保健所では、HIV抗体検査をはじめとした下記の各種健康相談及び検査を無料で実施しています。

- ①専門医によるこころの健康相談
- ②各種定例検査及び骨髄ドナー登録（肝炎検査など）
- ③ひきこもり家族の集い

受講及び問合せ先：大船渡保健所保健課

Tel0192-27-9913

胃がん検診のお知らせ

7月は盛町、赤崎町、猪川町、立根町、日頃市町、三陸町綾里にお住まいの40歳以上の方が対象です。

それ以外の地域にお住まいの方は9月になります。



健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談を受け付けます。

大船渡市生活福祉部健康推進課

Tel0192-27-1581