



いつでも だれでも
+10(プラステン)

じっとしている時間を減らそう

VOL.1

問い合わせ 保健医療課 ☎5921153

今月から+10のヒントとなる簡単な体操などを紹介します。

+10(プラステン)とは

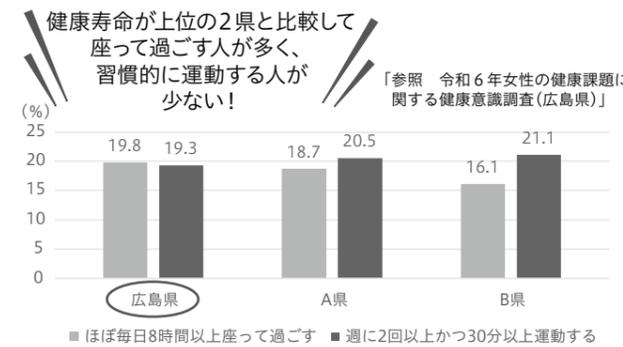
今より10分多くからだを動かすこと。+10により、高血圧症などの生活習慣病、がん、うつ、認知症などの予防・改善が期待できます。

広島県の現状
広島県の健康寿命

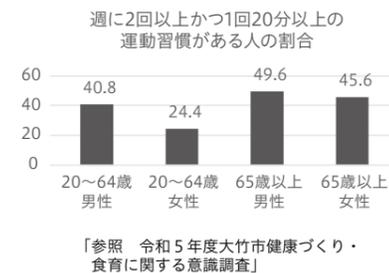
性別	令和4年	令和元年
男性	72.13歳 (34位)	72.71歳 (19位タイ)
女性	75.85歳 (13位)	74.59歳 (43位)

※()内は47都道府県における順位

令和元年まで広島県の女性の健康寿命は全国の中で低位



であったことなどから広島県が実施した「女性の健康課題に関する健康意識調査」によると、運動習慣について次のとおりとなっています。



大竹市も20~64歳女性の運動習慣は男性や65歳以上女性と比べて低い割合となっています。

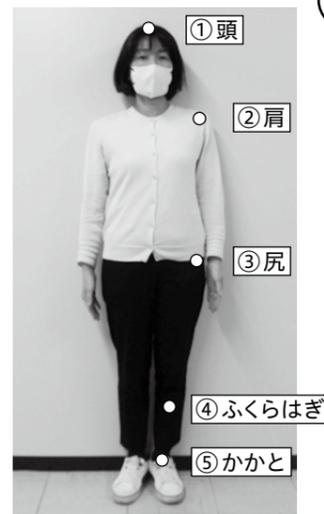
だから+10
1日に推奨される活動時間は、18~64歳は60分、65歳以上は40分です。足りていない方は、今より10分多く、毎日身体を動かすことを心がけましょう。

今回は姿勢のセルフチェック

壁を使った5点チェックで普段意識していない自分の立ち姿勢を意識するきっかけとしてみてください。

1. 壁を背にして立ちます。

理想的な姿勢



2. 手のひらを腰に差し込みます。

手の平1枚分くらいのすき間が開くのが理想です。



痛みが出やすい姿勢



理想的な姿勢に近づく一歩は目線を上げて20m先くらいの遠くを見てください。

どこか1カ所でも壁につかない場所がある人は姿勢が悪くなっているかも!

- 肩がつけにくい人
→猫背や巻き肩の可能性があります。
- ふくらはぎがつけにくい人
→骨盤が歪んでいる可能性があります。

注意事項

- からだを動かす時間は少しずつ増やす。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、かかりつけ医などに相談を。

協力・監修 METS・やまと

5月31日は世界禁煙デー

問い合わせ 保健医療課 ☎5921153

「世界禁煙デー」は世界保健機関(WHO)が、たばこを吸わないことが一般的な生活習慣となることを目指し制定しました。日本でも「世界禁煙デー」が始まる1週間(5月31日~6月6日)が禁煙週間と定められています。

たばこは、がんをはじめ、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、さらに生活習慣病、歯周病など、さまざまな病気の原因であり、予防することが最大の死亡原因であることが分かっています。

喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にもニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質が含まれています。受動喫煙により、喫煙する本人だけでなく周りの人の健康も害します。

市立図書館では5月の間、禁煙デーに関連した書籍の紹介をしています。

6年ぶりにフッ素塗布を再開します。第42回子どもの歯を守るつどい in総合市民会館



昨年の歯を守るつどいから

問い合わせ 大竹地区歯科衛生連絡協議会事務局 (保健医療課内) ☎59-2153

子どもの健やかな成長のためには、歯の健康を保つことがとても大切です。子どもの歯を守るつどいでは、無料でフッ素塗布を実施します。子どもの歯にフッ素塗布をすることは、乳歯や生えたての永久歯をむし歯から守るのに最も効果的です。自宅で丁寧な歯みがきを行ってから来場をお願いします。

広島がんネット 「なくそう受動喫煙」

たばこ健康に関する情報ページ 厚生労働省

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは



慢性閉塞性肺疾患は、肺気腫や慢性気管支炎の病気の総称です。最大の原因は喫煙と言われ、せき・たん・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進む病気です。せきやたんが続く、階段などで息が切れるようになったなど、気になる症状がある場合は呼吸器内科などを受診しましょう。(いきいきおたけ健康プランより)

第15回 よく噛める8020 達成者表彰式



昨年の授賞式の様子。

とき 6月7日(土)12時30分~13時
ところ ギャラリーおおたけ(市立図書館2階)
対象 事前に歯科医から推薦を受けた、80歳以上の方
表彰対象の方には個別に案内を送付します。
※今年度の募集期間は終了しています。

- とき 6月7日(土)13時30分~15時30分(矯正相談は15時まで)
- ところ 総合市民会館
- 対象 乳幼児~小学6年生
- 内容
- ① 歯科健診
 - ② ブラッシング指導
 - ③ フッ素塗布
 - ④ 矯正歯科医による歯科矯正相談
 - ⑤ パネル展示
- 申し込み 不要