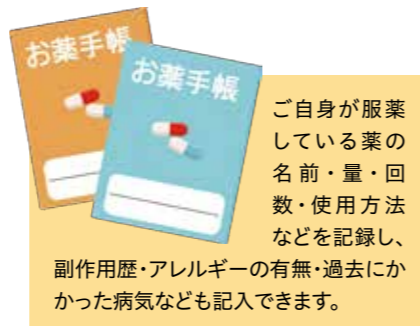


お薬手帳をご利用ください

お薬手帳は、複数の医療機関等を受診される際に「服薬の相互作用」「重複投与」「副作用のチェック」をするのにとても重要です。病院や薬局ごとに別々の手帳を作らず一冊にまとめ、受診の際には必ず持参するようにしましょう。また、お薬手帳を常に携帯することで、災害時や救急時に正確な服薬情報を医師に伝えることができます。適正な治療のため、お薬手帳を是非ご利用ください。



☎ 保険医療課 医療保険年金係 ☎ お太助フォン42-5619

達成者へもれなく粗品をプレゼント!!

1か月歩数チャレンジ

あるきんさい うごきんさい運動

参加費不要で来年2月まで毎月チャレンジ可能! 1日の歩数を記録し、目標歩数の達成を目指しましょう。

●目標達成までの流れ

- ①歩数計・活動量計等で1か月間毎日歩数を測定し記録
- ②10月と3月に記録用紙を市へ提出
- ③市が目標達成を確認し、粗品をプレゼント*
※目標歩数達成日が月15日以上(2月は14日以上)
※1月でも目標を達成していれば粗品をプレゼント

●参加資格

20歳以上の方で安芸高田市在住、または市内事業所に在勤の方

●申込

- ・随時受付
- ・健康長寿課、または各支所設置の申込書に記入し提出
- ・FAX、電話による申し込みも可能(歩数記録用紙を送付いたします)

●1日の目標歩数

(健康日本21「日常における歩数」目標値を参考)



☎ 健康長寿課 健康推進係 ☎ お太助フォン 42-5633

たかみや湯の森 温泉ウォーキングプール健康教室

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース

10時~11時 7回コース

- 向原・甲田地域の方 毎週月曜日 (7月23日~9月10日)
- 八千代・吉田地域の方 毎週木曜日 (8月2日~9月13日)
- 美土里・高宮地域の方 毎週金曜日 (8月3日~9月14日)

※希望者には無料で送迎があります。
※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます。ただし、送迎はありません。

体脂肪燃焼コース

19時~20時 7回コース

- 市内全域 毎週月曜日 (7月23日~9月10日)

〈申込期限〉6月1日(金)~6月30日(土) 〈ところ〉たかみや湯の森温泉ウォーキングプール

〈定員〉17名(定員を超える場合、新規申し込みの方を優先とさせていただきます。)

〈参加費〉3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金) 〈申込先〉たかみや湯の森 ☎59-0059

☎ 健康長寿課 健康推進係 ☎ お太助フォン 42-5633

健康いいカラダ



健康あきたかた21推進中! 歯周病と糖尿病の関係性

歯周病で歯を失うことによって、全身に様々な影響が及びます。特に糖尿病とは密接な関係にあり、歯周病が改善することで血糖値が改善しやすくなります。歯周病を予防して、生活習慣病やさまざまな病気のリスクを減らしましょう。



歯周病と糖尿病の深い関係

●歯周病になると・・・

- ・原因となる口の中の細菌等にはインスリンの働きを妨げるものがあり、血糖値が下がりにくくなる
- ・歯を失うことで、噛まずに飲み込む、偏食などにより血糖値の急激な上昇や肥満につながる

●糖尿病になると・・・

- ・歯ぐきの炎症が進みやすくなる
- ・歯ぐきに栄養を送る細い血管が障害を受け、栄養がいきわたらず歯ぐきの炎症が悪化する

歯周病予防のポイント

歯磨き

毎日の歯磨きでキレイに
歯間などの狭い隙間の清掃は
歯間ブラシやデンタルフロスな
どがオススメです。



禁煙

タバコは歯周病を悪化
喫煙は煙が直接歯に接触するた
め、歯周病の原因・重症化につな
がります。禁煙をすることで、歯
周組織の破壊の進行を遅らせ、
口臭やねばつきも改善されます。

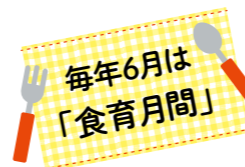
検診

歯科検診の受診
定期的な受診で自覚症状の少
ない歯周病を早期発見でき、歯
石除去など専門ケアを受けるこ
とで歯周病予防になります。

☎ 健康長寿課 健康推進係 ☎ お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会



食を通して心も体も元気に生きる力を育てることを食育といいます。

「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない命の源です。食育月間を通して、食の大切さ、多様な役割など、家族や身近な人と一緒に見つめなおしてみませんか?



☎ 6月10日(日) ☎ クリスタルアージュ



食生活改善推進協議会では、食生活コーナーにて様々な啓発を予定しています。ご自身の食生活を振り返ることなどで新たな発見にも繋がりますので、ご家族等お誘いのうえ、ぜひお越しください。

◆みそ汁の塩分濃度測定を行います。具を除いた味噌汁を、大きじ1杯程度お持ちください。

☎ 健康長寿課 健康推進係 ☎ お太助フォン 42-5633