

特集

いきいきと健康に暮らせるまち

予防先進都市こまつを目指して

問い合わせ

いきいき健康課
長寿介護課 ☎24・8168
☎24・8056

いつまでも元気で自分らしくいられることは、何よりの宝です。住み慣れた地域で、いきいきと自立した生活ができるように、市民の皆さんと一緒に健康なまちを目指します。

健康への意識をしっかりと持ち、みんなの笑顔輝く予防先進都市へ

これから高齢化がますます進み、10年後には人口の30%が65歳以上になる見込みです。元気な心と体で年を重ねていくために、市では75歳以上で要介護認定を受けていない人の割合(いきいきシニア率)を現在の66%から75%に増やすことを目標に、様々な健康への取り組みを進めています。健康長寿のためには、まず健診で自分の体を確認し、病気の予防につなげることが大切です。また、市内各地では健康づくりの地域活動が活発に行われ、全国的にも高い評価を受けています。生涯を通してはつらつと過ごせる日本一の予防先進のまちを共に創りましょう。



まちぐるみで健康づくり ～地域の取り組み～

いつも来ている人が来なかったときは顔を見に行くなど、地域で支え合って取り組んでいます。



食生活改善推進員

野菜たっぷりの食事を心掛け、生活習慣病を予防しましょう。



小松市食生活改善推進協議会 会長 林良子さん



バランスの取れた食生活の普及のため、世代に応じた食育・料理教室を開催。今年は高齢者の食育に力を入れ、いきいきサロンで栄養ミニ講座を始めています。

こまつ健脚推進ボランティア

毎週1回、足腰の筋力をつけたり世間話で頭を動かしたりしています。明るく楽しい日常生活を保つため、健脚体操やロコモ体操などを健康維持に役立てています。



こまつ健脚推進ボランティア(本江町)▶
(右から)山田俊昭さん、山田弘美さん、高嶋澄枝さん



8月6日に串校下で開催した健康懇談会

健康には楽しく体を動かすのが一番!みんなで誘い合って活動に参加するようにしていますよ。



健康への取り組みが活発な町として表彰された幸町。体操や校下イベントでの健康コーナーなど、お年寄りの人にも外へ出てもらえるような様々な活動を行っています。

(右から)下原啓爾さん、伴正直さん、武部哲也さん

けんこう推進委員

市民の皆さんの健康を願い、健診や運動を勧めています。お医者さんから健康についてお話を聞く懇談会のお世話も行っています。

病気は早期発見が大切!町内放送などで、健診の受診を呼び掛けています。



けんこう推進委員(串町) 若林佐斗美さん

幸町

平成26年度「小松市健康づくり推進のまち」金賞



夏休みは、大人も子供も一緒にラジオ体操!



歯周病は、歯と歯茎の隙間から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かしグラグラにしてしまう病気です。心臓病や脳卒中など色々な病気の危険性が高まるということが知られています。

歯周病は万病のもと

平成26年度の歯科健診を受診した人のうち、異常なしと判断された人はわずか6・8%。残りの93・2%の人は虫歯、歯周病、歯石のため、指導や治療が必要でした。

小松市民の9割が異常あり！

歯の健康、気を付けていますか？

定期健診で歯を守る！

歯が痛い、歯茎から血が出るなどの症状が出たときだけ受診していても、歯の喪失は防げません。定期的な健診とセルフケアを行うことで、健康な歯を保っていきましょう。

対象年齢が増えました。歯の健診だけでなく噛む力などもチェックします！

成人歯科口腔健診で歯の健康チェック！

期間 9月15日(火)～12月15日(火)
対象 4月1日～平成28年3月31日の間に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳になる人
費用 700円
受診方法 9月上旬に送付する受診券を持って、市内の指定歯科医療機関へ



平成26年度表彰者の皆さん



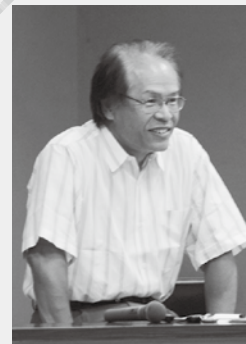
80歳になっても自分の歯で元気に！

はちまるにいます
8020運動

年を重ねても健康であり続けるためには、自分の歯を健やかに保つことが大切です。口内が良好であることで、よく食べてエネルギーを蓄えることができます。それだけでなく、よく噛める人は活発に動けると言われています。

市では80歳以上で20本以上自分の歯が残っている人を表彰しています。平成26年度は81人が表彰されました。

歯がなくなったら大変だ！
お医者さんにみてもらおう！



かねとクリニック
金戸善之院長

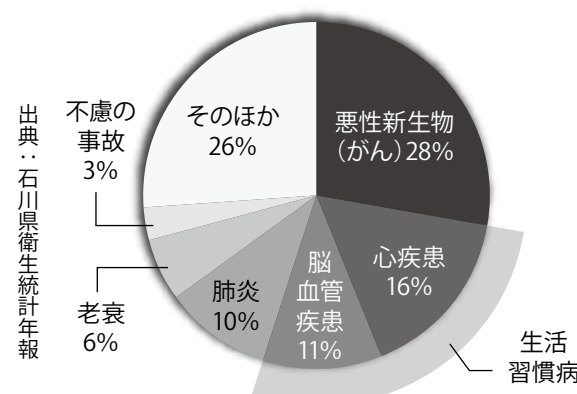
健診で自分の体を知り、生活を改善しましょう
体が健康であれば、色々なことに挑戦し、毎日を明るく楽しく生きていくことができます。健診を受け、日々の生活を振り返ることで、数年後の自分の体が変わっていきます。ぜひ積極的な受診を心掛けていただきたいと思っています。

今年度の医療機関での特定健診は9月15日までです。受診できなかった人は、集団総合健診を利用し、自分の体に気になるところがないか、確認しておきましょう。



生活習慣病とは
食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など日常生活の悪い習慣で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。がんと合わせて、死亡原因の大きな割合を占めています。

県内の疾患別死亡率(平成25年度)



まだ健診を受けていない人、平日に医療機関に行くのが難しい人は……
集団総合健診(未受診者健診)を利用してください！
ところ すこやかセンター

対象 小松市国民健康保険・全国健康保険協会(協会けんぽ)加入の今年度40歳～74歳になる人
費用 特定健診700円
※がん検診は国保・協会けんぽ以外の人も受けられます。対象年齢・費用などはお問い合わせください。



がん検診もいっしょに受けることができ便利だよ

日程	受付時間	特定健診 (各日100人)	がん検診
10月31日(土) 11月 9日(月) 11月16日(月) 11月22日(日)	7時30分～ 9時30分	○	胃・肺・大腸 ・前立腺
11月 1日(日) 11月 7日(土) 11月21日(土) 11月29日(日)	7時30分～ 9時30分 9時30分～ 10時30分	○ —	胃・肺・大腸 ・前立腺 子宮・乳

レディース健診(女性のみ)

日程	受付時間	特定健診 (各日100人)	がん検診
11月15日(日)	7時30分～ 9時30分 9時30分～ 10時30分	○ —	胃・肺・大腸 子宮・乳

申し込み・問い合わせ 受診日の10日前までにいきいき健康課 ☎24・8056