

発行 健康はつかいち21推進協議会事務局(廿日市市健康福祉部健康福祉総務課)
 〒738-8512 廿日市市新宮一丁目13番地1号
 連絡先 TEL(0829)20-1610 FAX(0829)20-1611



健康はつかいち21
 イメージキャラクター
 「ハツラツはっちゃん」

健康はつかいち21推進協議会には、市民の健康づくりに携わる5つの委員会があります。委員会ごとに各分野の健康づくりに関する取組を紹介いたします！

禁煙対策委員会

受動喫煙防止の推進や禁煙支援を行っています。

～5月31日～6月6日～
世界禁煙週間



5月31日は世界禁煙デーです。
 禁煙及び受動喫煙防止普及啓発活動を行いました。



世界禁煙デーのシンボルカラーはイエローグリーン(黄緑色)です。この色は「受動喫煙をしたくない、させたくない」という気持ちを表すとされています。あいプラザもきれいなイエローグリーンに染まりました！

禁煙外来治療費を助成しています

公的医療保険が適用される禁煙外来治療費の一部を助成しています。

- ★対象者: 過去に助成金の交付を受けたことがない満20歳以上の市民
 ※妊娠中及び授乳中の方は除く

- ★助成内容: 禁煙外来治療にかかる自己負担額の2分の1(上限1万円、1人1回限り)

詳しくは、廿日市市のホームページをご覧ください
 ※LINE申請もできます

検索→



廿日市市
 禁煙外来治療費助成制度

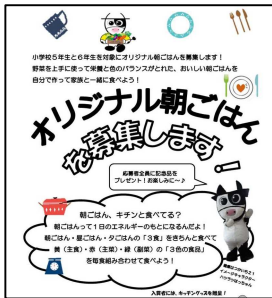


食の健康づくり委員会

栄養バランスのよい食生活や、減塩、適正体重を維持するための情報を提供し、健康寿命の延伸に取り組んでいます。

～第8回～ 朝食コンテスト

朝食の重要性を学び体験することで、朝食づくりの楽しさを実感し、子どものころからの規則正しい食生活を身につけることを目標に、隔年で実施しています。



入賞作品は、11月3日から12月25日まで、山崎本社 みんなのあいプラザに展示します。ぜひ、お立ち寄りください♪

入賞作品のレシピ集を、ホームページに掲載予定です。今までの作品もあります。こちらからご覧下さい。

検索→

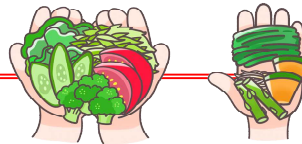


廿日市市
朝食コンテスト



～8月31日～ やさいの日

廿日市市では、8月31日を「やさいの日」として、野菜を食べることの大切さを知ってもらい、1日で小皿や小鉢5皿程度(350g)の野菜を食べることを推奨しています。



生野菜なら両手に3杯
加熱野菜なら片手に3杯が
1日分の目安量です!

?? なぜ350gなの ??

カリウム、食物繊維、ビタミンなど、健康を維持する栄養素は野菜から摂取されやすいとされています。国民健康栄養調査等のデータに基づき、疾病を予防する十分な量として、1日350gが算出されました。

こころの健康づくり委員会

睡眠・休養・こころの健康に関する情報を提供し、相談しやすい環境づくりに取り組んでいます。

相談窓口カード

ひとりで悩まないで
まずは相談してください



悩みごとに関する相談先をまとめた、相談窓口カードの配布や設置を行い、相談窓口の周知をおこなっています。

つらい思いは言葉にすることで小さくなることもあります。

不安なこと、気になることは一人で悩まず、私たちに聴かせてください。

廿日市市
悩みごと相談



▶相談窓口は市のホームページにも掲載しています。

ゲートキーパー 養成講座

様々な機会を通じて、ゲートキーパー養成講座を実施しています。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。1人でも多くの方が悩んでいる人に寄り添い、関わりを通じて「孤立・孤独」を防ぐことが大切です。



廿日市市
ゲートキーパー



▶ゲートキーパーに関する動画を作成しています。



歯と口の健康づくり委員会

ライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりの推進や、定期的な歯科健診受診の促進に取り組んでいます。

歯の講演会

令和7年度 廿日市市 歯の講演会

知ってほしい！
高齢者の歯周病

高齢者の口腔の健康は、全身の健康状態や生活の質にも深く関わっています。その中でも、歯周病は生活の質を低下させる1つの大きな原因となっています。歯周病の特徴に加え、正しいお手入れ方法を紹介します。

日時 **10月30日(木)** 14:00～15:30

会場 **山崎本社 みんなのあいプラザ 3階講座室**

内容 **歯周病とセルフケアのポイントについて**
かなりあ歯科・小児歯科
歯科医師 伊藤 利通 氏

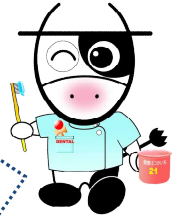
申込み・お問い合わせ
【事務局】
廿日市市健康福祉総務課
電話またはFAXで申込みください
電話(0829)20-1610 FAX(0829)20-1611
*定員(20名)にのみ応募、抽籤となります。

参加費には
**歯科グッズ
プレゼント**

主催：廿日市地区歯科衛生士連協協議会 共催：廿日市市介護支援専門員連協協議会

むし歯や歯周病予防、口腔機能向上などの啓発を行うため、廿日市地区歯科衛生士連協協議会や関係団体と連携した『歯の講演会』を実施しています。

今年のテーマは、『知って欲しい！高齢者の歯周病』です。高齢者のお口の健康は、全身の健康状態や生活の質にも深く関わっています。歯科医師から、オーラルフレイル予防や歯と口の健康に関する正しい知識を学ぶ機会となりました。



出前講座



歯科保健普及啓発活動として、出前講座を年5回程度実施しています。歯科衛生士から専門的なアドバイスを得る機会となっています。

乳幼児に関しては、むし歯予防のポイント、離乳食の進め方、おやつの選び方など、高齢者に関しては、歯周病やオーラルフレイル、口腔ケアの方法などについて講座が行われました。参加者から大好評の出前講座で、講演後は質問が多数あり、最後まで熱心に歯科衛生士の話を聞かれました。



～令和7年6月8日～ 歯のなんでも相談日

歯と口に関する正しい知識の普及・啓発を行うことを目的として、「歯のなんでも相談日」を開催しています。



歯科医師による健診・相談、歯科衛生士によるブラッシング指導、お口の筋肉を使ったゲーム、歯科技工士による技工体験、栄養士による体験型食育相談（折り紙で作ったごはん、おかずをお弁当箱に詰めてみよう！）、高齢者の食についての相談が行われました。

ニュースポーツ体験



あいプラザまつりで、ニュースポーツ体験を実施しています。ニュースポーツとは、子どもから高齢者まで、『いつでも、どこでも、気軽に楽しめるスポーツ』として、健康づくりやレクリエーションを目的としたスポーツのことです。

モルック



ボッチャ



モルック、ネットネット、ラダーゲッター、ボッチャを実施し、大勢の参加者でにぎわいました。当日参加したスタッフからも、「来年もまたお手伝いしたいです！」といった声が聞かれ、参加者もスタッフも楽しめるニュースポーツとなっています。

交流ウォーキング



令和6年度吉和地域での交流ウォーキングの様子

廿日市市では、気軽に行える運動として、ウォーキングを推進しており、ウォーキングリーダー*の育成・養成や、各地区での交流ウォーキングの実施などを行っています。（*地域でウォーキングを普及するための活動に取り組んでいるボランティアのこと。）

ウォーキングは気軽に始められる運動です。

ウォーキングの効能としては・・・

- 肥満の解消
 - 血圧や血糖値の改善
 - 心肺機能の向上
 - 骨粗しょう症の予防
 - ストレス解消
- などが期待できます！

ぜひお近くの地域で、交流ウォーキングに参加してみませんか？詳しくは、ホームページをご覧ください。

検索→



廿日市市
交流ウォーキング



交流ウォーキングに参加してポイントをためませんか？

ウォーキングカードにスタンプがたまると景品がもらえます(廿日市市民対象)

＜ポイント達成までの流れ＞

- ① 廿日市市の交流ウォーキングに参加して、ウォーキングカードをもらう
- ② ウォーキング終了後、ウォーキングカードにスタンプを押してもらう
- ③ スタンプを20個ためる(交流ウォーキングに参加するごとに、スタンプが1個もらえます)
- ④ 20個たまったら、ウォーキングカードを廿日市市健康福祉総務課、または各支所へ提出する
- ⑤ 景品を受け取る

