

保健師メモ

(拡大版)

健康さつま

ウォーキング大会実施

3月9日「第4回健康さつまウォーキング大会」が開催され、51名が参加しました。

晴天に恵まれた当日は、最初にスポーツ指導員が「正しいウォーキング方法」の指導講話をおこない、ウォーミングアップ(運動に備えての準備運動)としてみんなでリズム体操を取り入れた運動をおこないました。その後、観音滝公園を出発した参加者たちは一周約6キロの道のりを思い思いのスピードで歩いていました。

永野の佐野マサ子さんは「初めて参加しました。いつも歩こうと思っていましたが、なかなか機会がありませんでした。これを機に歩きたいと思います。」と感想を話されていました。

春を満喫しながら歩く

参加者たち



「正しいウォーキング法」

- ①頭は上から糸で引かれるようなイメージを持つて立つ。
- ②視線は遠くに！まっすぐ前を見る。
- ③あごを軽く引く。
- ④首筋は伸ばして、頭を楽に支えるようにバランスを保つ。
- ⑤首筋を伸ばして胸を張る。
- ⑥腕は力を抜いて、身体の横に自然に垂らす。
- ⑦上半身の重心は、腰の中心に来るようにする。
- ⑧腰を伸ばして下腹部はやや引き気味にする。

⑨膝を伸ばす。

⑩全身に中心がくるぶしの上を通るようにして、足裏でしっかりと地面を捉える。

6月4日～10日

歯の衛生週間



むし歯や歯周病の原因が歯垢(プラーク)だということは皆さんよく知っていますよね。では歯垢の正体は何でしょうか？

皆さんの歯の表面を舌でなめてみてください。ヌルヌルしていませんか。実はこのヌルヌルが歯垢なのです。このヌルヌル、実はバイオフィルムといって細菌の集まりで、台所の排水溝のヌルヌルと同じ物です。口の中には300種類以上

の細菌がいて、さらに歯垢1mg中には1億個以上の細菌がいるといわれています。また、この歯垢は、砂糖から作られるものが一番強く歯にくっつきます。

砂糖がむし歯の原因といわれる理由です。むし歯や歯周病を予防するためには、まず歯垢がつかないようにする。砂糖の入ったものをできるだけ飲んだり食べたりしないこと、歯垢がついたら歯ブラシでしっかりと落とすことが基本です。今、歯をなめてヌルヌルしたあなた、ツルツルになるまでしっかりと磨きましょう。

(県歯科医師会提供文)

町では、毎月開催している妊婦・母子相談および各母子健診時フッ素塗布を実施しています。(希望者全員)フッ素は歯質を強くし、むし歯になりにくい歯を作ります。2カ月ごとにおこなうとより効果的です。

〔詳細については〕

役場町民課保健師まで

(☎57-1111内線235)

合併処理浄化槽の補助金が変わりました

町では、個人で合併処理浄化槽を設置される方に対し補助金を交付していますが、今年度は次のとおりです。

詳しくは、町民課衛生係まで

(☎57-1111内線255)

家屋の種類	設置する浄化槽	補助金額
延床面積130㎡以下の家屋	5人槽	378,000円
店舗付き住宅 ※一般住宅はありません。	6人槽	438,000円
延床面積130㎡を超える家屋	7人槽	438,000円
店舗付き住宅 ※一般住宅はありません。	8人槽	554,000円
主に2世帯住宅など	10人槽	554,000円