



保健委員だより

回覧

令和6年度



保健委員については
二次元コードを
ご確認ください

●発行：令和7年1月 ●編集：島田市保健委員協議会 ●事務局：健康づくり課（保健福祉センター）Tel.34-3281

今年度、保健委員は「地域に適塩を広めよう！」というスローガンのもと、地域のおまつりでのPRや講座の企画・運営などの活動をしてきました。各地で工夫し積極的に活動をしています。それぞれの活動の様子を紹介します！

各地区の活動の様子



第1学区

地区夏祭り



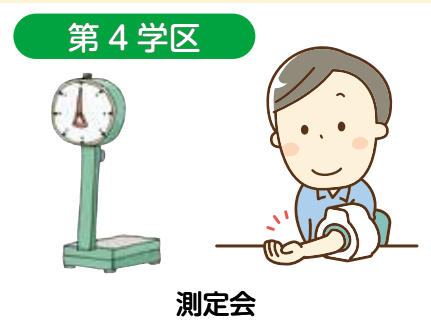
第2学区

健康講座



第3・5学区

地区まわり検診での
体組成測定



第4学区

測定会



令和6年度
保健委員スローガン

地域に
適塩を広めよう！



ゲンコッコ



六合地区

六合文化祭



大津地区

大津山王まつり



伊久身地区

やまびこセンターまつり



大長地区

適塩に関するチラシを作製



初倉地区

初倉まつり



金谷地区

金谷公民館まつり



川根地区

JAふれあい感謝祭

しまだ健幸マイレージ

しまだ健幸マイレージは市民の健幸づくりを応援する制度です。ポイントをためて応募すると、素敵な賞品が当たる抽選に応募することができます。



歯周病菌は、全身に影響を及ぼします

歯を失う原因第1位の歯周病。30代以上の2人に1人は歯周病といわれています。慢性的な歯周病は、心臓血管疾患や糖尿病、低出生体重児出産などを引き起こすリスクが高まります。

歯周病セルフチェック!

- 歯茎が腫れている
- 冷たいものがしみる
- 歯茎が赤い
- 歯がぐらつく
- 口臭が気になる
- 硬いものが食べにくい
- 歯を磨くと血が出る



【判定】

- チェックなし → これからも歯磨きを頑張りましょう!
- チェック1~2個 → 歯周病の可能性が
あります。
正しい歯磨きの指導を受けましょう!
- チェックが3個以上 → 歯周病が進行しています! 早めに受診!



歯周病は痛みなどの自覚症状が少ないため知らぬ間に進行している可能性があります。症状がなくても

定期的に歯科検診を受診しましょう!



歯周病予防・対策をはじめましょう!

セルフケア

歯ブラシは力を入れず軽く持ち軽い力で細かく動かして磨きましょう。

フロスや歯間ブラシも併用しましょう。

歯ブラシは毛先が広がると汚れが落ちにくくなるため1か月に1本を目安に交換しましょう。



生活習慣の見直し

不規則生活によって免疫が低下し歯周病などにかかりやすくなります。バランスのよい食事や適度な運動、禁煙を意識しましょう。