

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

～一生を共に歩む 自分の歯～

歯と口は「かむ」「飲み込む」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」など重要な役割があり、歯の健康は全身に影響します。日頃から歯と口の健康に関心を持ち、生涯自分の歯でおいしく食べるために、子どもの頃から歯と口を良い環境に保つ習慣づくりが大切です。



6月に開催を予定していた「歯の健康展」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。今年度は、学校単位でのコンクール表彰や、チラシ・動画で歯と口の健康を守るための情報をお伝えします。

体重測定でからだの状態チェック！

皆さんは定期的に体重測定をしていますか？体重を測り記録することで、自分の生活習慣と体重の関係が分かるようになります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防や管理のために、1日1回の体重測定を始めてみましょう。

BMIを知っていますか？

BMIとは、肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる体格指数です。18.5未満は低体重、25.0以上は肥満の判定の目安です。また、30.0以上は新型コロナウイルス感染症を重症化させる要因の一つと考えられています。

目標とするBMIは年齢によって異なりますので右記を参考にしてください。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

目標とするBMI

18～49歳	50～64歳	65歳以上
18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

体重記録表は津市ホームページからダウンロードできます。ぜひご利用ください。



[津市 体重記録表](#)

検索



ヘルスボランティアの紹介



「ヘルスボランティア」とは、地域で健康づくりを広めるために活動する「健康づくり推進員」「食生活改善推進員」「母子保健推進員」の総称です。保健センターと共に地域のつながりを大切にし、健康に暮らせる地域を目指しています。

健康づくり推進員

健康に関する知識を楽しく学び、誰でも気軽に参加できるウォーキングや健康体操などの活動を通じて地域の健康づくりを進めています。

食生活改善推進員

より健康な毎日を過ごせるよう食生活について学び、地域での教室や啓発活動を行うことでその大切さを伝えています。

母子保健推進員

乳幼児がいる家庭への訪問や子育て広場を開催して、津市の母子保健制度についての説明や妊娠中の心配事、育児の相談などに応じ、地域で安心して子育てができるよう見守っています。

5月31日は「世界禁煙デー」です

たばこの煙には、5,300種類以上の化学物質と、70種類以上の発がん性物質が含まれています。喫煙している本人だけでなく、家族や周囲の人が受動喫煙の影響を受けることもあります。特に子どもやおなかの中の赤ちゃんにとっては、身体発育や発達に影響を及ぼすため、望まない受動喫煙を防ぐことが必要です。

たばこの煙から家族や周囲の人を守るには、禁煙することが一番です。自分自身の、そして周囲の大切な人の健康を守るために、「禁煙！」に挑戦してみませんか。

