問▶市保健センター（☎〈76〉1133）

生活習慣を見直そう

■メタ防生活プラン
●とき　9月30日㈮午後2時～4時
●ところ　市保健センター
●内容　食事や生活習慣を数値化。食事・運動の簡単な体験をし、見直します
●対象　20～64歳で、健診前に生活習慣を見直したい人
●定員　10人（先着順）
●持ち物　筆記用具・動きやすい服装
●申し込み　9月5日㈪～22日㈭午前8時30分～午後5時15分（㈯㈰㈷を除く）に、市保健センターへ

健康づくりをサポートしています ～ヘルスメイト～

ヘルスメイトとは、食生活を通じた健康づくりに関するボランティア活動をしている「安城市健康づくり食生活改善協議会」の会員です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、現在、55人のヘルスメイトが活躍。ヘルスメイト養成講座で学習した知識などを家族や地域に伝え、健康づくりの輪を広げることを目的として活動しています。

健康な体は「食」から

こんな活動をしています。

●子どもの料理教室　作る楽しさを知り、食に関心をもってもらえるよう調理実習をします
●お父さんと子どもの料理教室　いつも忙しいお父さんと楽しく料理を作ります
●男性の料理教室　調理初心者の男性に、包丁の使い方など料理の基礎を教えます
●朝食のすすめ　朝食の大切さをPRし、簡単に作ることができる朝食メニューの試食会をします
●食育キャラバン隊　ほかの市民団体と協力して、食事のバランスをお知らせします
●ヘルスメイト育成講座　調理実習や研修会で栄養の知識を増やします

ヘルスメイトになりませんか

自分自身の健康や食べることに関心を持ち、食べることに感謝して食を楽しむことが大切です。若い人や男性もヘルスメイトになり、いっしょに学んで活動しませんか。

■ヘルスメイト養成講座
●とき　10月7日㈮・21日㈮、11月2日㈬・18日㈮、12月2日㈮（全5回）
●ところ　東部公民館
●対象　市内在住で全日程に参加でき、終了後ヘルスメイトとして活動できる人
●定員　20人（先着順）
●費用　1600円
●持ち物　エプロン・三角巾・筆記用具など
●申し込み　9月5日㈪～30日㈮午前8時30分～午後5時15分（㈯㈰㈷を除く）に、電話で市保健センターへ

ヘルスメイトの声

●いろいろな料理をつくって、料理の幅が広がりました
●健康な体づくりを意識した食事を作るようになりました。食生活だけではなく、BMIやエクササイズガイドなど、日常の生活に役立つ健康情報を学ぶことができました
●年齢に関係なくたくさんの友人や知人ができ、また、自分自身の視野が広がりました
●教室の参加者に喜んでいただき、「また参加したい」と言われることが励みになります

平成23年度8020歯のコンクールの受賞者を決定

「8020（ハチマルニイマル）運動」とは、80歳で自分の歯を20本以上保つことを目指す、歯の健康づくりの目標です。この運動は、愛知県から全国に広がりました。達成者は、5年や10年後でも、何でも美味しく食べ、元気に過ごしている人が多いことが、県の調査でわかってきました。安城市でも、達成者のみなさんに敬意を表し、毎年表彰しています。

今年度の受賞者は、次の皆さんです。

〈敬称略〉

浦野三男（相生町）、新家澤子（安城町）、羽床富子（同）、田邉静（池浦町）、藤原千萬子（同）、森初江（同）、木下エミ（和泉町）、沓名玲子（榎前町）、土井昭雄（同）、仙波二郎（大山町）、興津信一（小川町）、加藤つゆ子（同）、柴田喜三男（同）、太田君子（川島町）、平岩實（北山崎町）、伊藤利子（小堤町）、久田力男（同）、高尾和子（桜井町）、長谷部サヨ（同）、岩瀬康雄（里町）、柴田保（同）、新美忠夫（同）、原田房江（同）、太田良枝（新田町）、牧野初子（末広町）、藤原茂（大東町）、稲垣照明（高木町）、石川五十鈴（高棚町）、神谷明男（同）、山口倫輝（同）、山崎新治（同）、加藤純夫（西別所町）、杉田フミコ（同）、原田敬子（同）、鶴田ツヤ子（浜屋町）、大池文枝（東別所町）、松村隆次（同）、山田武子（日の出町）、稲垣章子（古井町）、松本一三（同）、石川庄吉（弁天町）、稲垣幸子（法連町）、細井絹代（同）、熊谷りつ（堀内町）、近藤千枝乃（同）、松田正（同）、和田義彦（三河安城本町）、八田ツルヱ（美園町）、伊藤幸子（箕輪町）、尾崎フクエ（明治本町）、北沢寛治（横山町）、清水勝治（同）、鈴木昭夫（同）、ほか5人

健康な歯でいきいきと

8020表彰おめでとうございます。厚生労働省の調査では、現在8020達成されたのは、4人に1人。この10年で倍増しています。これは、ご自身による日々の口の管理（ケア）と、かかりつけ歯科医院によるメインテナンス（キュア）がうまくかみ合ってこそ成しえたものです。

また、追跡調査によりますと、達成者の皆さんは生きがいとなる趣味を持っている人が多いとの報告があります。毎年、8020表彰式に出席させていただいていますが、皆さん足取りも軽く、健康そのままという人がとても多く、健康と歯の数は関係があると強く認識します。生きがいを持って健康にお過ごしください。

安城市歯科医師会
会長　大見享平（きょうへい）氏

9月10日㈯～16日㈮は『自殺予防週間』です

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなみ、日本では、その日からの1週間を「自殺予防週間」としています。命の大切さについて、今一度振り返りましょう。

自殺の原因に、うつ病が潜んでいる場合があります。「眠れない」「食欲がない」「だるくて何もする気にならない」という状態が2週間以上続く場合は要注意です。うつ病予防は誰かに相談することが有効とされています。

市公式ウェブサイトや本紙毎月15日号健康ガイドで、相談窓口を掲載していますのでご覧ください。

※市公式ウェブサイト内で「こころの相談窓口」と検索。