

大槌町健康まつり



来て・見て・発見！生活習慣予防へのみち



町民の健康増進を目指す町主催の健康まつりが9月10日、町役場多目的会議室で開かれました。当日は、健康づくりに取り組む10団体が、各種検診や運動など7つのコーナーを設置し、イベントを盛り上げていただきました。仮設住宅での生活、災害公営住宅など新しい環境での生活は、ストレスから体調を崩すことも懸念されています。皆さんも適切な食生活や適度な運動を心掛け、生活習慣病予防を意識してみましょう。

【脳卒中予防講演会】

国立循環器病研究センターバイオ



バンクNCBN推進室室長の高田彰氏を講師に迎え、『住民が主体的に進める脳卒中予防活動の重要性について』をテーマに講演いただきました。脳卒中予防に向け、「顔や腕のまひ、言葉の障害などの症状に本人だけでなくそばにいる家族が気づき、発症時刻を確認して119番通報すること」「塩分を控え、高血圧を予防すること」の大切さを指摘されました。脳卒中は治療の遅れが命に関わります。少しでも異変を感じたら、「大丈夫だろう」と自己判断せず、受診することが重要です。

【大槌ぴんころ体操】

ステージイベントでは、「さわやかウォーキングの会」

による大槌ぴんころ体操、ストレッチ体操が行われました。来場した皆さんと一緒に楽し



く体を動かすことができました。

【かるしお弁当試食会】

町食生活改善推進員団体連絡協議会による「かるしお弁当試食会」が開かれました。「かるしお」とは、本来に必要な量だけ塩を使い、素材のうまみを引き出す減塩技法です。だし汁を上手に活用するなどして塩分を抑えることで、脳卒中など生活習慣病の予防にもつながります。



【むし歯ゼロ表彰式】

町内の年長児、小学2年生、小学4年生、小学6年生のお子さんの中で、一度もむし歯にならなかったことがない人を対象に「むし歯ゼロ表彰式」

を行いました。年長児36人、小学2年生9人、小学4年生14人、小学6年生26人が表彰対象となり、当日は多くのお子さんが出席しました。大槌町は、むし歯がある3歳のお子さんの割合が、岩手県や全国の平均に

比べて高くなっている状況です。今回の表彰式をきっかけに、ご家族で歯の健康について考えてみましょう。



むし歯ゼロ表彰式



小学6年生の部



小学4年生の部



小学2年生の部



年長児の部