

今こそ、禁煙したいかたへ

健康づくり課 ☎829-1154

4月1日から改正健康増進法により、多くの人が集まる場所（飲食店やオフィスなど）で、受動喫煙対策が強化されました。この機会に禁煙しようかなと思うている喫煙者の禁煙をサポートします。対20歳以上の市民で禁煙したいかた、内薬剤師から指導を受けながら行う禁煙プログラム約8週間（約2万円）のうち、4週間分（約1万円）のニコチンパッチの代金を助成（定50人）市ホームページまたは所定の用紙を健康づくり課へ提出。他応募用紙を希望のかたは健康づくり課へお電話ください。



健康ミニ情報

認知症の人と家族の会（あじさい会）のつどい

6/23（火）13:00～15:00、もりまちハートセンターで。家庭介護の悩みなどの電話相談は随時受け付け。

費無料 申不要

問認知症の人と家族の会

☎845-2180

高齢者の皆さまへ～家で健康を維持するためのポイント～

新型コロナウイルス感染症の影響により家で過ごす時間が長くなっている中、意識して生活しましょう

運動

「動かない」ことで、心身の機能が低下することを防ぐため、日頃からの運動が大切です。

- ・人混みを避けて、1人が限られた人数で散歩する。
- ・家事や庭いじり、農作業などで体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、体操や足踏みをするなど体を動かす。



食生活・口腔ケア

免疫力維持と感染予防には、栄養やお口の健康が大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べ、規則正しい生活を心掛ける。
- ・毎食後・寝る前の歯磨き。
- ・しっかりかんで食べる、1人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、口周りの筋力を保つ。



人との交流

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話や手紙、メールなどで交流する。
- ・買い物や移動など困ったとき助けを呼べる相手を考えておく。



高齢者すこやか支援課 ☎829-1146

感染症や病気に負けないよう免疫力を高めましょう ～食生活で気をつけること～



バランスのよい食事

ひとつの食品だけでは免疫力は高まりません。多様な食品を組み合わせることで必要な栄養がとれます。少なくとも1日に2回は主食、主菜、副菜がそろった食事をするように心掛けましょう。

* 主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆)の料理、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)などの料理

高齢者のかたは

低栄養状態になると免疫力が低下します。主菜(肉・魚・卵・大豆)をしっかり取ることが予防になりますので、意識してとるようにしましょう。水分も大切です。ただし、糖尿病や腎臓病などで食事制限があるかたは、主治医などの指導内容に従ってください。

⚠️家で過ごす時間が長くなっている中で、気をつけること

規則正しい生活 食事を抜いたり、時間が不規則になったりして、生活のリズムが乱れないよう、食事の時間を設定するなど、規則正しい生活を心掛けましょう。

食事の量 活動量が減って、今までと同じ量を食べ続けると体重が増える可能性もあります。定期的に体重測定をして、栄養のバランスを保ち、食べる量を調節しましょう。

健康づくり課 ☎829-1154

出張健診・検診中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため、7/11(土)までに実施を予定していた公民館などで行う次の健診・検診を中止します。国民健康保険加入者の特定健診、後期高齢者医療保険加入者の健康診査、生活保護受給者の健康診査、がん検診(肺・大腸・胃・子宮頸・乳・前立腺)、歯科健診 など

※新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載しているイベントが中止・延期および施設の休館・業務縮小となる場合があります。

今月の講座・教室

いずれも参加無料。下の問い合わせ先に電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限
ひきこもりの家族学習会 「ひきこもりの基礎知識」	6カ月以上ひきこもり状態のかたのご家族	6/17(水)	14:00~16:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に
こころの健康相談	心理相談を希望するかた(家族も可)	6/18(木)	9:00~10:00	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	
			10:00~11:00		
			11:00~12:00		
自死遺族のつらい	大切な人を自死で亡くしたかた	6/27(土)	10:00~12:00	アマランス	
問い合わせ	精神保健福祉相談室(☎829-1311)				

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

お口が乾いていませんか？ 一からだを守る「唾液」の働き一

唾液には水分だけではなく、体を守る大切な成分が含まれています。1日1~1.5リットル出るともいわれていますが、ストレスや薬の副作用で唾液が少なくなり、口の中が乾燥することがあります。

唾液が減ると、「食べにくい」「話しにくい」「むし菌になりやすい」などの問題が起こりやすくなります。よくかんで食べて、口や舌を動かすことを心掛けましょう。唾

液腺マッサージもおおすすめです。

就寝中は唾液が出にくく、むし菌になりやすいので、就寝前に歯ブラシに加えてフロス(糸ようじ)や歯間ブラシも使用して、しっかりお口のケアをしましょう。お口の健康に関するご質問は、気軽にお尋ねください。

口腔保健支援センター(☎829-1436)

唾液腺のマッサージ



耳下腺

①人差し指から小指までの4本の指先を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって10回まわします。



顎下腺

②親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで、指をずらして、4カ所くらいを順番に押します。5回ずつ行います。



舌下腺

③両手の親指をそろえ、あごの真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり10回押します。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載しているイベントが中止・延期および施設の休館・業務縮小となる場合があります。