

この春から雄武町で暮らし始めてからは、買い物や食事、温泉など、さまざまな場面で町の皆さんとお話する機会があり、毎日楽しく過ごしています。「雄武町は良い町ですね」と伝えると「ありがと」「嬉

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

厚沢部町出身で江別市から移住してきました、移住・定住促進支援員の湯田 つばさ さん



私は昨年まで雄武町のことをほとんど知りませんでした。昨年7月、姉がホテル日の出岬を紋別市内のホテルだと勘違いして予約したという話を聞いたことが雄武町を知るきっかけとなりました。興味を持った私は、8月に初めて雄武町を訪れ、豊かな自然やおいしい食べ物に深く感動しました。気づけば毎月のように雄武町へ足を運ぶようになり、11月の移住ツアーに参加したことを機に移住を決意しました。

まだまだ知らないことばかりですが、町の皆さんに教えていただきながら、雄武町の魅力やあたたかさを多くの方に伝えていきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願いたします。

※地域おこし協力隊での「コーナーを順番に担当しています。お楽しみに。」

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



さとう
なぎくん



くしびき
りつくん



Everyone's infirmary

みんなの保健室

先月号では、むし歯予防は甘いものの「量」だけでなく、「食べる回数」が大切だとお伝えしました。

今回は、フッ素入り歯みがき剤のお話です。



1 フッ素の3つの働き

- 1 再石灰化を助ける
- 2 歯を酸に強くする
- 3 むし歯菌の働きを抑える

2 使い方のポイント

- 1 年齢に合ったフッ素入り歯みがき剤を使う
- 2 1日2回、特に寝る前にみがく
- 3 みがいた後は軽く吐き出す
- 4 うがいは少量の水で1回だけ

3 ここが大切!

NG 何度もうがいする
うがいの回数減らすことで、フッ素が歯に残りやすくなります。

OK 少量の水で1回だけ
フッ素が歯に残りやすい。

4 フッ素は子どもにも大人にも大切

子どものむし歯予防に役立ちます

大人の歯や、歯元のむし歯予防にも役立ちます

フッ素だけでなく、食べる回数を整えること、歯垢を落とすことも大切です。

毎日の歯みがきを、「汚れを落とす時間」から「歯を守る時間」へ。



←こちらで、歯を守るために知っておきたいことを、もう少し詳しくお伝えしています。

文：平田歯科医院 副院長 平田 肇 先生

なぜ健診でお腹周りを測るの？

～メジャー1本で分かる健康のサイン～

特定健診で腹囲を測るとき、「体重も測っているのに、なぜお腹周りまで？」とお腹が出ているかどうかを見るだけでは？と思ったことはありませんか。

実は、腹囲を測るのには大切な理由があります。

お腹の中には、胃や腸などの臓器の周りにつく「内臓脂肪」があります。内臓脂肪は体に必要なエネルギーを蓄える役割がありますが、増え過ぎると生活習慣病のリスクを高め、脳卒中や心臓病につながることがあります。

腹囲の測定方法(自宅でもかんたん！)

- ①力を抜いてまっすぐ立つ
- ②軽く息を吐く
- ③お臍のあたりにメジャーを当てて測りましょう。

※ウエストサイズとは計測位置が異なるため注意してください。メジャーをきつく当てず、自然に当てて測りましょう。

内臓脂肪とは？

内臓脂肪：胃や腸などの臓器の周りにつく

皮下脂肪：皮膚の下につく

内臓脂肪が増えると...

内臓脂肪の蓄積

↓

血圧↑ 血糖↑ 脂質↑

↓

高血圧・糖尿病・脂質異常症

↓

脳卒中・心臓病など

自覚症状はほとんどなく、気づかないうちに進行します。

腹囲の基準値(内臓脂肪蓄積の目安)

男性	85cm以上
女性	90cm以上

※基準値以上の場合は、内臓脂肪が多いとされています。

ご自宅にメジャーがない方には、無料でお渡ししています。お気軽に保健室までご連絡ください。

健診結果の見方や生活習慣についてなど、健康に関するご相談も随時受け付けています。気になることがありましたら、この機会にぜひご相談ください。

図健康推進課保健係