

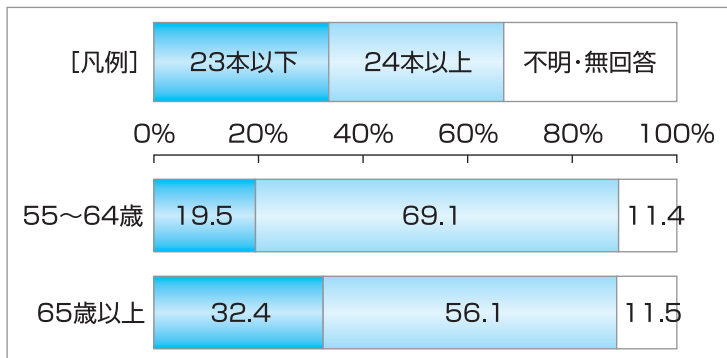
「食育推進チーム」だより

～食育推進計画 歯の健康づくりについて～

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

健康な身体をつくっていくためには、自分の歯でしっかり噛んで、楽しく食事することも欠かせない要素です。口腔衛生状態が健康におよぼす影響は大きいので、生涯にわたって食べることを楽しむことができるよう、歯の健康づくりをすることや、よく噛んで食べるのが大切です。

【歯の本数】 資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)



○歯の本数について、55～64歳で「24本以上」歯がある人は69.1%となっています。

【個人・家庭での取り組み】

- 食べ物をしっかり噛んで食べる習慣を定着させましょう。
- 子どもに歯磨きの習慣を身につけさせ、生涯を通じて食を楽しむことができるようにしましょう。

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと

楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

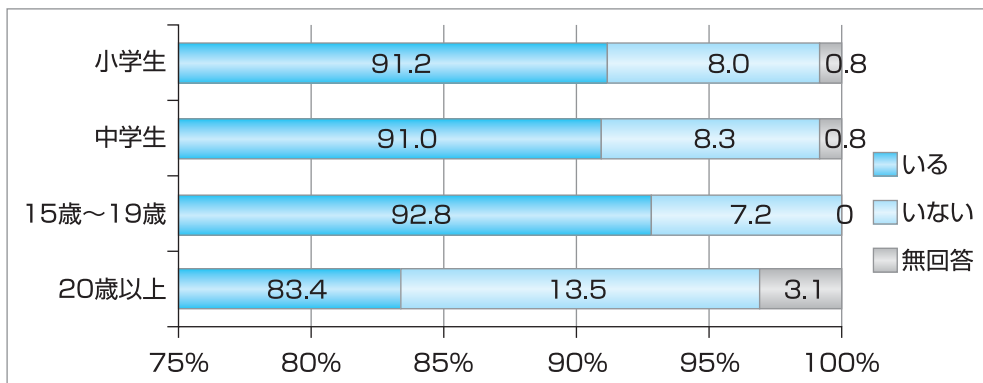
「心の健康編」

心の健康を保つためには、自分のストレスに気付いて、ストレスと上手に付き合えるよう、自分に合った解消法を見つけていくことが大切です。また、相談窓口などを利用して、一人で悩みを抱え込まないようにしていきましょう。

【ストレスの状況】

- 富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)では、ここ1ヵ月でストレスを感じた人は、「非常にあった」が、男性14.6%、女性12.3%となっています。年代性別で比較すると、30歳代男性で30.6%と最も高いです。
- ストレスの原因として、小学生では「学校の友達との人間関係」、中学生で「勉強に関すること」、20代～50代は「仕事に関すること」が最も高くなっています。
- 相談相手については、約1割の人が「相談相手がない」と答えています。

【相談相手がいるか】 資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)



- 悩みがあるときは家族や友人、相談窓口で相談して一人で抱え込まないようにしましょう。
- 身近な人のいつもと違う様子に気付いたら声をかけましょう。

心の相談(お問い合わせ先)：住民福祉課保健予防係(保健センター) ☎62-9134
 諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所) ☎57-2927