

小牧 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1 現在)

- ・小牧地区の人口 27,869人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 20.90%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,770人
- ・出生数 (令和5年度) 798人

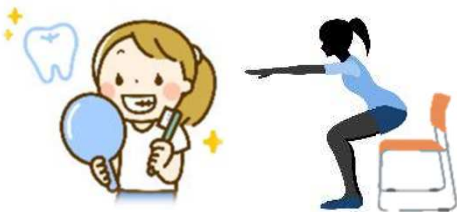
暮らしからみる地区のようす

- ・高齢化が進む地区と若い世代が増える地区が混在している。
- ・マンション・アパートが増え、住民同士のつながりが薄れがちな地区がある。
- ・一方で、サロンや伝統行事が続き交流が活発な地区も多い。
- ・一人暮らし高齢者の増加や見守りの必要性が課題となっている。
- ・今後は、世代を超えた交流づくりの取り組みが求められている。

活動テーマ

『すべての年代に通じる健康づくり』

～若いうちからの筋肉貯金/食生活からのカラダづくり/かめる歯をつくろう～



【お口の健康・栄養・運動に関する学習会】

6月7月10月に「若いうちからの筋肉貯金」「食生活からのカラダづくり」「かめる歯をつくろう」3つのテーマについて学習会を実施。栄養については、ヘルスラボ・こまきにて実施。それぞれ保健師、管理栄養士や歯科衛生士より、大人も子どもも日常生活に取り入れやすい健康づくりについて、実践を交えたお話を聞いた。「いろいろな面から健康に気を付けたいね。自分の区でもやってみたいね。」という声があがった。

【小牧小学校区・小牧原小学校区】 地域協議会主催の三世代交流会に出展

11月30日(日)小牧小学校 / 2月15日(日)小牧原小学校の体育館において、保健連絡員による健康フェアを出展。学習会で学んだまとめの展示をクイズにしたり、握力測定、ゲーム、吹きゴマ作成コーナーを設けたりして、三世代で楽しめる工夫をした。来場者の方から、「健康フェアのクイズは勉強になった。」「子どもから高齢の方まで楽しめて良かった。」という声が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

小牧地区保健連絡員の数 42人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 197人

グループ会議・学習会 開催回数 9回

地域への発信

- ・小牧小学校区三世代交流会(ハッピーフェスタ)に健康フェアブースを出展 ブース利用者数 250人
- ・小牧原小学校三世代交流会に健康フェアブースを出展 ブース利用者数 192人
- ・他団体との連携 小牧小学校区地域協議会
小牧原小学校地域協議会

初めて取り組んだ活動

- ・小牧原小学校地域協議会と連携によるイベント出展

保健連絡員さんの声

- ・外国人の方が増えており、自分から挨拶したり声掛けしたりした。区で主催したイベントに外国人の方が参加して下さり、それをきっかけに地域のつながりができたことを喜んでもらった。ちょっとした声掛けがつながりの一歩になると感じた。
- ・栄養や生活習慣病予防、歯の健康について学び、家族で共有したり、生活の中でも意識して取り入れるようになった。学んだことを周りに伝えることができて良かった。
- ・区のイベント運営のお手伝いを通して、普段お話をしたことがない地域の方と会話ができた。
- ・三世代交流会では、保健連絡員として幅広い年代の方楽しんでいただくことができ、さらに感謝の言葉もいただき、とても嬉しく感じた。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、
模造紙にまとめました。

令和7年度 Bグループ
保健連絡員
活動報告

4月 保健連絡員総会
5月 地区懇談会
ヘルスラボ・ウォーキング
6月 「すべての年代に通じる健康づくり」
① 筋肉貯金について学習
7月 ② 食生活からのカダづくりについて学習
10月 ③ かめる歯をつくるについて学習
11月 小牧小学校区三世代交流会
健康フェアを出展
2月 小牧原小学校区三世代交流会
健康フェアを出展
今年度のまとめとホリガえり
展示物作成

ハッピーフェスタ
11月30日(日) 小牧小学校体育館

食生活について
健康と体操
ゲーム
歯の健康について
ゲームコーナー
展示コーナー
吹奏楽体験コーナー

小牧原小学校区地域協議会
三世代交流会
2月15日(日) 13:00~12:00(予定) 小牧原小学校体育館

ゲームコーナー
かがみ
どんぐりつかみ
ひよけち本でなんてん

「すべての年代に通じる健康づくり
～若いうちからの筋肉貯金～」

① ストレートネックについて

人間の首の骨(頸椎)は、横から見ると、首の骨は体の前方に向かって緩やかにカーブした後、後方に向かってカーブしている。

パソコン・ゲーム・スマホのしすぎ!
注意しよう

筋肉の貯金体操

1. 肩と首の筋のストレッチ
2. 猫背をリセットするストレッチ
3. スクワット
4. つまさき立ち
5. がかと上げ
6. もものストレッチ

1日1回はストレッチしましょう!

① 首の曲がる角度60度の場合
首の骨にかかる負担は成人の場合
(頭約5kg)
27kg がかかります

② ストレートネックになりやすい人

- ・1時間に1回首の曲げ伸ばし 背のび算(まじゆ)
- ・スマホ、ゲームは時々休ませよう

② スクワットのすすめ

ポイント かがんだ時につま先よりも膝が前に出ないようにする。

呼吸をしながら

食生活からのカラダづくり

ま



ご



わ



や



さ



し



い



しるは
ぐ"だくさん

かけるまえに
まず"あじみ

めんるいの
しるは
のこそう

げんえん
ちゅうみりえうを
つかおう



しおと上手に
なかよくなろうよ



1日 6~7g をめざそう!
しお 塩 1g = しゅうゆ 小さじ1

塩分7g以上は高血圧のリスクが2倍に増加する
「ヘルシーな食生活」を目指そう
塩分摂取量を減らすことで、高血圧のリスクを減らすことが期待されています。ぜひご活用ください。

かめる歯をつくろう

お口の役割

食べる・飲む 話す・歌う 表情を作る



セルフケアのポイント5つ

①歯ブラシはえんぴつ持ちで!



②磨く 噴き飛ばす
③鏡を見てビタコチョコ磨き



④フロス歯間ブラシで歯と歯の間の汚れを落とす

⑤歯ブラシは日一回交換を!

お家でのセルフケア
+
歯科医院での定期健診
& クリーニング

定期的な歯科健診&クリーニング

痛くなる前に行く!
3か月~半年に一回が目安



歯石 (詰め物の上の白く変った部分)

自分では、歯ブラシでは落とせない汚れを専用の機械で落としてもらってスッキリ!セルフケアをしやすいお口にしてもらう!

