

回覧 城南地区保健推進たより

2025年12月発行

前橋市は健康政策として『健康まえばし21』を提案しています。
“みんなが健康 みんなで健康”をスローガンに生活習慣病予防活動をしています。さらに病気を早期発見する為に検診を進めています。健康診断は現在の健康状態を確認することができます。

その為には

①食生活 減塩を心がけて バランス良い食事を！

三食食べて元気に暮らす。減塩は高齢のためだけではなく若いうちから心がけましょ塩分量1日7グラを目指しましょう。

②運動習慣 今よりプラス10分 運動を！

ウォーキング&体操などで筋力を保ちフレイル予防に努めましょう。HbA1c(糖尿病指数)対策になります。前橋市民は糖尿病傾向の方が多いです。

③口腔ケア 歯は生きるための道具です！

正しい口腔ケアで歯を守りましょう。歯周病予防は生活習慣病 認知症予防になります。歯ブラシだけで落とせる汚れは6割程度。風呂スヤ歯間ブラシも活用しましょう。

子どもの時から歯磨き習慣！歯磨きは食後がベスト！



保健推進委員とは

城南地区には26名の委員がいます。地域と行政をつなぐパイプ役です。定例会に参加し健康学習をしています。保健センターでの幼児健診のお手伝いもしています。また各自治会で行われている高齢者サロンや町社協のお手伝いもしています。