

大阪府健康づくり推進条例が制定されました

近年の急速な少子高齢化の進展や疾病構造の変化、平均寿命の延伸等、府民の健康を取り巻く環境が大きく変わる中で、健康寿命を延伸し、市町村間における健康寿命の差を縮小していくことが求められています。そのためには、府民一人ひとりが健康への関心と理解を深め、食生活の改善、過度な運動、休養等による生活習慣病の予防や早期発見、早期治療、歯と口腔の健康づくり、こころの健康づくり等について主体的に取り組むとともに、社会全体で府民の健康づくりを支援する必要があります。府民の健康づくりの推進に向けて、多様な主体の連携・協働による“オール大阪体制”のもと、健康づくりの気運醸成を図り、府民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するため、「大阪府健康づくり推進条例」を制定しました。
(大阪府ホームページ 大阪府健康づくり推進条例より抜粋)

☆目的☆

府民の健康づくりを総合的かつ計画的に推進し、府民の健やかで心豊かな生活できる活力ある社会の実現

☆基本的理念☆

府民が主体的に健康づくりに取り組むこと、多様な主体の連携・協働による健康づくりを推進するための必要な支援及び社会環境の整備に取り組むことを規定

健康づくりの推進に関する施策・・・大阪府が講じる施策は！

健康教育等の充実

学校・職場・地域における健康教育の促進、年齢・性別・心身の状態に応じた健康づくりに関する正しい知識の習得・活用に係る啓発など

食生活の改善、運動等の実践等

- 1 朝食をとる習慣の定着の推進、世代に応じた適切な量や質の食に関する普及啓発など
- 2 運動その他の身体活動を行う習慣の定着、適切な休養・睡眠に関する普及啓発など
- 3 こころの健康の保持に関する普及啓発、相談体制の整備など

歯及び口腔の健康の保持及び増進

- 1 口腔の清掃習慣の定着、歯及び口腔の健康の保持・増進に関する普及啓発など
- 2 情報の提供など
- 3 定期的な歯科検診の受診の意義の普及啓発、受診促進など



禁煙及び過度の飲酒の対策の推進

喫煙・受動喫煙・過度の飲酒が与える健康への影響に関する正しい知識の習得・活用に係る啓発など

健康診査等の受診促進

特定健診、がん検診等の受診促進など

日本歯科衛生士会より

～大阪府北部地震及び北海道胆振東部地震の被災者支援対策について～

日本歯科衛生士会では、北海道歯科衛生士会及び大阪府歯科衛生士会の被災された会員の皆様への支援対策を10月14日に開催した理事会において「正会員福祉給付規定大阪府北部地震及び北海道胆振東部地震特例」の支援対策が決定されましたのでお知らせいたします。詳細につきましては、日本歯科衛生士会までお問合せいただきますよう、よろしくお願いいたします。なお、既に通常の申請書をもって提出された者については、再提出の必要はないとされています。

「シッカリ噛み、握り、歩き続けて健康長寿を楽しむ秘訣！」の巻

シッカリ握る！

握力が5キログラム低下するごとに、全死亡率が20%増加し、心血管疾患や呼吸器疾患、がんの発症率も高くなるそうです。

シッカリ歩く！

運動を含めた身体活動量が多いほど、がんだけではなく、全死亡リスク、心疾患や脳血管疾患での死亡リスクを低下することが報告されています。

シッカリ噛む！

歯が丈夫でシッカリ噛める高齢者は健康であり、噛む力と健康寿命は密接にかかわっています。ヒトには“廃用性萎縮”という現象があり使わない身体や臓器の機能は劣化するので無理のない範囲で使い続けることが大切。食事では歯ごたえのある食べ物をよく噛んで食べると脳が活性化され認知症を予防する健康法になります。



※お口と体の雑学クイズはお休みです。