

1月の元気館 子育て講座・イベント

閩保育課 TEL47-7785 FAX20-4201

- ▶定員…20組程度（予約制）
- ▶申し込み…各予約開始日以降、月～金曜の9:00～15:00（12月29日（休）～1月3日（休）、祝日を除く）に直接、元気館1階保育課へ。チケットをお渡しします。

※詳細は、市ホームページ・すくすくネットかしわざきでご確認ください。



子育てキラキラ講座 「感染症の予防と対処法」

- ▶内容…感染症から子どもを守るポイントを学びます。
- ▶講師…市保健師
- ▶とき…1月11日（木）10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
※保護者のみの参加も可。
- ▶予約開始日…12月21日（水）

親子であ・そ・ぼ！「せつぶん」

- ▶内容…節分を楽しみましょう。
- ▶とき…1月25日（木）10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
- ▶予約開始日…1月12日（水）



健康



良い睡眠で 体も心も 健康に



閩健康推進課

TEL20-4214 FAX22-1077

最近眠れていますか？

1日の3分の1近くを占める睡眠に目を向けてみましょう。

睡眠と心身の健康の関係

睡眠には疲労回復、ストレス発散、免疫を高めるなどの効果があります。一方で、慢性的な睡眠不足は生活習慣病のリスクやメンタルヘルスの不調につながります。質の良い睡眠は心と体の健康を守る上で重要です。

アルコールの睡眠への影響

就寝前の飲酒は眠りを誘う効果があるといわれていますが、眠りが浅くなったり、途中でトイレに起きたりして熟睡感が得られにくくなります。また、長期間アルコールを摂取し続けると

飲酒量を増やさないと寝付けなくなります。アルコールに頼らず、良い睡眠をとるために生活習慣を見直しましょう。

質の良い睡眠のポイント

- ①適度な運動、しっかり朝食を食べる
- ②必要な睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くなることが多いときは睡眠不足
- ③毎日決まった時間に起きて体内時計のリズムを保つ
- ④午後に15～30分程度の昼寝で眠気改善、疲労回復、作業効率アップ
- ⑤眠くなってから寝床に入る。寝る前のスマホは控える

※参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」



厚生労働省 HP

専門家に相談を

なかなか寝付けず、眠りが浅く眠った感じがしない状況が長く続くようであれば、かかりつけや専門医（精神科・心療内科）に相談しましょう。



市 HP こころの相談窓口▶

ノロウイルスに注意

▶特徴…感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。

▶主な感染経路

●ウイルスに汚染された食品、特に二枚貝を十分に加熱せずに食べた

●感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れた

●床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込んだ

▶症状…感染から発症までの潜伏期間は1～2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間～1カ月程度ウイルスが便とともに排せつされます。

▶予防のポイント

●食事や調理をする前、トイレの後には石けんで手を洗いましょう

●食品は中心部まで十分に加熱しましょう

●調理器具は、洗浄、消毒し、常に清潔を保ちましょう

●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ドアノブなども消毒しましょう

※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。消毒液の作り方は、市ホームページをご覧ください。

閩健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



歯の用心



柏崎市歯科医師会

歯健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

「歯根面う蝕にご用心」

超高齢社会において、口腔（口周辺）の健康の大切さが認識されるようになってきました。

今では多くの方々が 80 歳で 20 本以上の歯をキープできていますが、多くの歯が残るようになった高齢者には、歯のつけ根にできる虫歯「歯根面う蝕」が急増しています。特に、歯周病で歯を支える骨が目減りすると、それまで歯ぐきに覆われていた歯のつけ根が現れるようになります（写

真）。「歯が長くなった」と感じるのは歯のつけ根の露出のためであり、その象牙質は、かみ合わせ部分のエナメル質と比べて明らかに虫歯になりやすいのです。

また、高齢者の歯根面う蝕は、唾液の減少と大きな関係があります。唾液は食事の際の飲み込みをスムーズにしたり、免疫力を発揮したりと体に欠かせないものであると同時に、虫歯予防の観点からは酸を中和する大切な役目があります。唾液は、加齢とともに減少しますが、高血圧やアレルギーの薬を服用したり、放射線治療を受けたりした場合には、その減少は著しく、歯根面う蝕が進行しやすくなります。詰めたりかぶせたりした歯にも、同様に歯根面う蝕は発生します。

治療などは、個々の状態や時期

によって異なりますが、予防などにおいては、フッ化物などの活用が推奨されています。年々増加する歯根面う蝕について、効果的な予防とメンテナンスのためには、かかりつけ歯科医院で虫歯になりやすさのチェック、食生活に代表される生活指導、そして初期虫歯の早期発見など、一人一人に合わせたケアを受けることが重要です。歯科医師や歯科衛生士から、歯並びに合った歯ブラシの選び方や当て方はもちろんのこと、歯間ブラシなどの補助器具を用いた丁寧な磨き方の指導を受けると良いでしょう。



◀赤丸で囲んだ部分は歯のつけ根が露出しており、虫歯になりやすい状態です。

かしわざき健康サポートカンパニー

積極的に従業員の健康づくりに取り組む登録事業所を紹介します。

関スポーツ振興課 TEL20-7010 FAX23-0881



▲登録などの詳細はこちら

05 (株)小林文英堂

代表取締役社長 小林英介

従業員数 5 人

〒945-0066 西本町 2-2-11

TEL24-3360 FAX24-3361

会社自慢

「環境が変わる。意識が変わる。未来を変える。」時代の変化とともに「新しい働き方」を追求し、社員が幸福になるオフィス環境づくりのお手伝いをしています。

健康への取り組み

- 健康に配慮した働き方を実践（上下昇降デスク導入、DX、デジタル機器を活用）
- 市内企業の歩数対抗戦「めざせ！かしわざきウォーキング王」に参加
- からだスッキリ講座を受講



06 バンブートライ(株)

代表取締役社長 竹田寿一

従業員数 38 人

〒945-1341

大字茨目 2068

TEL22-0325

FAX22-0140

会社自慢

「親和・誠実・進歩」を社是とし、創業以来培ってきた技術で「お客さまに要望された品質・特性・規格を満たし、1 件のクレームも出さない」ことを方針に生産活動を行っています。

健康への取り組み

- 有志で取り組むウォーキング
- 年に 1 度健康診断を実施し、再検査が必要な社員全員が再検査を実施



くらしのサポートセンター をご利用ください

くらしのサポートセンターは、高齢者の方が自分らしく生き生きと暮らすことを応援する地域の拠点です。感染症対策をしながら、運動や趣味活動などで楽しく過ごしています。
健康維持や生きがいづくりに利用してみませんか。

図介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

くらしのサポートセンターでの1日の流れ(例)

- 9:00 くらしのサポートセンターへ
※送迎もあります。
- 9:30 活動スタート
(茶話会、体操、趣味活動など)
- 12:00 昼食(主食はお持ちください)
※みそ汁などの提供があります。
※主食を提供している会場もあります。
- 13:00 お昼寝などで、ひと休み
- 13:30 午後の活動(ゲーム、茶話会など)
- 15:00 お帰り

利用対象

- おおむね 65 歳以上で、実施地区にお住まいの方
- 食事やトイレなどの日常動作が一人のできる方
- 屋内の移動が一人のできる方(つえや押し車の使用は可)
- 仲間と楽しく活動ができ、各会場の「きまり」を守れる方

利用料

1日 300 ~ 500 円程度
※地区によって異なる。

見学やお試し利用も
できます！

実施地区・施設名

上米山	谷根ひだまりの家	北条	北条ぬくもりの家
荒浜	荒浜アットホーム	野田	のぎくの里
北鯖石	北鯖石いつわ	大洲	さくらホーム大洲
中央	はまなす	枇杷島	びわの家
鵜川	山ゆりの里	中鯖石	中鯖石十和の里
別俣	別俣の郷	高田	みゆきの里
高柳	和(なごみ)	西中通	にしなかの郷
西山	西山かたくり広場	中通	中通だいにちの里
比角	比角ふれあいホーム	剣野	剣野の里
南鯖石	南鯖石かたこの里	田尻	よつわ
上条	上条たこうちの里	松波	松波すす風の家



▲ボードゲームで頭の体操



▲コツコツ貯筋体操で健康づくり

講座・教室

市民スキースクール

- ▶とき…令和 5 (2023) 年 1 月 21 日(土)・28 日(土)、2 月 4 日(土)
(9:30 現地集合。15:00 解散予定)
- ▶ところ…高柳ガルルのスキー場
- ▶講師…公認指導員
- ▶定員…各回 30 人(先着)
- ▶参加料…1 回 3,500 円(保険、

リフト代、レッスン料込み)
※当日お支払いください。
※スキー用具(スキー板・スキーブーツ・ストック)のレンタルは別途 2,500 円。
※昼食は各自でご用意ください(希望者には別途 500 円で用意します)。
▶申し込み…参加希望日の 5 日前までに、申込書を直接、総合体育館、アクアパーク、高柳ガルルのスキー場、こども自然王国、市役所 2 階スポーツ振興課へ。

※要項・申込書は申込先にある他、市ホームページからダウンロード可。
※スポーツ振興課へは、申込書をファクス・郵送で申し込み可。



図スポーツ振興課
TEL 20-7010 FAX 23-0881