

笠間市健康づくり計画を策定

市健康づくり計画(後期)は、市民の健康づくりの指針となることを目指して、平成29年3月に策定されました。市民の皆さまが健康づくり活動に参加、実践することで、「みんな元気に健康かさま」が実現するよう、テーマに沿ってご紹介させていただきます。

歯科保健計画の目指す姿

いつまでもおいしく食べるために「健口づくり」を推進します。

歯と口の健康は、おいしく食べるために欠くことのできない役割と同時に、会話を楽しみ、豊かな表情をつくるなど、情緒豊かな生活を送るうえでも欠かせない機能を担っています。市民一人ひとりが歯と口の健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組みましょう。

施策の方向と市民の取り組み

- (1)生涯にわたる歯と口の健康づくり
- ・毎日1回は丁寧に歯磨きし、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなども使用して、効果的な歯磨きを行います。
 - ・規則正しい食習慣を心がけ、よく噛んで食べましょう。
 - ・フッ化物の効果を理解し、正しく活用してむし歯を予防しましょう。
 - ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診や専門的な指導を受けましょう。

・乳幼児から小学生までは、保護者による仕上げ磨きや口の中の点検を行います。

(2)定期的に歯科検診等を受けることが困難な方への歯科口腔保健

- ・本人や家族などの介助者が口腔ケアの方法を知り、健康状態や身体状況に合わせた口腔ケアを行います。
- ・口腔内の問題に対し、かかりつけ歯科医や相談機関を利用し、自分に合った支援を受けましょう。

(3)歯科口腔保健の推進に関する情報の収集および普及・啓発

- ・健康づくりに必要な知識や情報を知り、自ら健康づくりに取り組みましょう。

ライフステージに応じた適切な歯科保健の普及・啓発を行い、自分自身の歯と口の状態を把握できる環境を整え、それを自らではできない方をサポートする環境を整え、いつまでもおいしく食べられるための歯と口の健康づくりを推進します。

「笠間市健康づくり計画」の計画書(本編)は、市のホームページでご覧いただけます。

生涯学習だより 69

■問い合わせ/生涯学習課(内線383)

— Life Long Learning —

Life Long Learning=生涯学習

笠間藩校創設200周年記念特別展 「時習館」～若き武士たちの学び舎～

笠間藩校「時習館」は文化14年(1817)に創設され、今年で200周年を迎えます。本展では多岐にわたる教育により、家臣の子弟を育成した、時習館の変遷をたどります。皆さまのご来場をお待ちしています。

期 間：11月23日(木・祝)から12月24日(日)まで

開館時間：午前9時から午後5時まで

休 館 日：月曜日

会 場：笠間公民館 1階・2階展示室(石井2068-1)

入 場 料：無料



「時習館記」碑

子ども会夏休み作品コンクールを実施しました

市子ども会育成連合会主催による第11回夏休み作品コンクールが実施され、絵画の部、書写の部(硬筆・毛筆)、親子共同作品の部の三部門に計509点の作品が寄せられました。このうち32点が入賞し、9月3日から23日まで、友部公民館ロビーに展示されました。

【絵 画 の 部】市長賞 岩間第一小学校 3年 山越 拓弥(新渡戸子ども会)

【書写の部・硬筆】市長賞 大原小学校 1年 小坂部颯人(上市原子子ども会)

【書写の部・毛筆】市長賞 北川根小学校 5年 高木 陽菜(旭子ども会)

【親子共同作品の部】市長賞 岩間第一小学校 3年 山越 拓弥(新渡戸子ども会)



作品が展示されたロビー