

# 熊本市の仕事と私たち

このコーナーでは、私たちのくらしをささげる市の仕事を紹介しています。今回は「健康づくり推進課」です。みなさんが生活している小学校区ごとに取り組みがはじまっている「健康まちづくり」についてうかがいます。

## 「校区ごとの健康まちづくり」とは

私たち一人ひとりの心や体が健康であることは、地域の元気につながります。熊本市では、小学校区ごとに、校区のみなさんと区役所職員がいっしょになって「健康」をテーマにしたまちづくりに取り組んでいます。これまでの取り組みに「健康」の視点を加えてみたり、新たな取り組みをはじめたり、校区の方々の様々なアイデアで活動が行われています。

### 平成26年度市政リレーシンポジウムに行ってみよう!

「健康まちづくり」をテーマとしたシンポジウムを、区ごとにします。健康劇や吹奏楽の演奏など、区ごとに楽しいオープニングイベントを予定していますので、ご家族でおこしてください。



#### 西区

7月13日(日)  
9:30~12:00  
西部公民館

#### 南区

8月2日(土)  
14:00~16:00  
アスパル富合



#### 北区

8月24日(日)  
10:00~12:00  
植木文化センター



#### 中央区

8月27日(水)  
13:30~15:30  
熊本市役所



#### 東区

8月31日(日)  
14:00~16:00  
東部公民館



**全体会** 10月11日(土) 13:30~15:30  
熊本市役所

### ○これまでの取り組みに「健康」の視点を取り入れる

#### 託麻南校区「託南よかとこめぐり」

託麻南校区子育て支援ネットワーク「子ども未来創造倶楽部」が中心となって、毎年2月に開催しています。赤ちゃんからお年寄りまで、託麻南校区にくらすみなさんが参加しています。

異なる年代の参加者でチームをつくり出発。「たくなんの宝をさがせ」というテーマで、寺や農家の庭などに行き、住職様や農家のおじさんから話を聞きます。途中、昔あそびができるコーナーもあります。ゴールをすると、食生活改善推進員さんがつくってくれたご汁で暖まります。健康相談コーナーもありました。



### ○新たな取り組み

#### 奥古閑校区「みんなで歩こう!ウォークラリー」

各町内をスタートし小学校をゴールとする、約40分のウォーキングを楽しみます。一面に広がる田園風景、広大な青い空をながめながら、午前7時の奥古閑校区を歩きます。ゴールとなる小学校には、健康チェックコーナーがあります。

7月20日(日)に開催予定です

お問い合わせ 健康づくり推進課 096-328-2145

## 歯を元気にする取り組みがはじまっています

「芸能人は歯が命」というCMのコメントに覚えのある方もいらっしゃるでしょう。これは美しさをいったコメントですが、歯がなければ美味しく食事をすることはできません。食べることは生きること。まさに命につながっています。

熊本市の小学校では、子どものときから歯が元気であるよう「フッ化物洗口」をモデル的に進めています。具体的には、フッ化ナトリウムを溶かしたうがい液で、週1回、1分間のぶくぶくうがいをします。

こんなふうに「ぶくぶくうがい」をします



区役所でフッ化物洗口液を作成し、小学校へ配達



フッ化物洗口を10cc(2プッシュ)コップに入れる



1分間のむし歯予防「ぶくぶくうがい」スタート!



右や左のほっぺをふくらましながら口の中全体に洗口液がゆきわたるようにうがいます



コップを洗って終了! ※フッ化物は菌を弱める効果があるため30分間は飲食しない方が効果的です

各小学校の状況に合わせて、現在6校で取り組まれています。



白山小  
登校すると体育館に集まっています



松尾北小  
2、3時間目の間のお休み時間にしています



西原小  
2、3時間目の間のお休み時間にしています



豊田小  
7月からの取り組みを前に、6月は水道水でぶくぶくうがいの練習をしました



小島小  
8:15からの朝の時間に行っています



山本小  
2、3時間目の間のお休み時間にしています