



人権の大切さについて呼びかけ、グッズを配布。

## 意義を知ってください 人権擁護委員の日街頭啓発

国民の基本的な人権を擁護する「人権擁護委員制度」は昭和24年6月1日施行。それを記念して、毎年この日に街頭啓発活動を実施しています。川根高校正門前で登校する生徒たちなどに呼びかけました。



人権擁護委員の日※に伴う

街頭啓発活動は6月1日早朝に実施され、人権擁護委員4人と川根高等学校長、役場職員4人が参加しました。

川根高校正門前に立つた参加者たちは、登校する川根高校生や通行する人に、人権擁護啓発グッズを配布。人権の大切さについて呼びかけました。グッズを受け取った生徒たちは、興味深そうに見入っていました。

●インフォメーション  
「困りごと相談してください」

皆さんが「これは人権問題ではないか」と思うことや困りごと、心配ごとがある場合には、法務局や人権擁護委員に相談してください。

親子、夫婦、扶養、相続、借地、借家、名誉、信用、差別、私的制裁、いやがらせ、いじめ、体罰など、さまざまな人権問題の相談に応じています。

【常設相談所】  
☎054(254) 3555

☎金まで毎日(休日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

【特設人権相談所】  
実施日 偶数月の20日前後の水曜日に実施しています。

会場 山村開発センターまたは文化会館  
役場福祉課☎(56) 2224

【子どもの人権110番】

☎0120(007) 110  
☎金まで毎日(休日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分  
※いじめ・体罰などの相談。

【女性の人権ホットライン】  
☎0570(070) 810  
☎金まで毎日(休日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分  
※夫やパートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど。

すべての相談は無料です。秘密は固く守られますからご安心ください。心配ごとや困りごとがある場合は一人で抱え込まず、気軽に相談してください。

### 「噛むこと」の大切さを噛みしめよう

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

「よく噛んで食べる」ことは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、食べ物をおいしく感じたり、消化・吸収を助けたりと、健康に役立つ効果がいろいろあります。

あなたは「卑弥呼の歯がはいぜ」という言葉をご存知ですか。これは、噛む大切さを分かりやすく表した日本咀嚼学会が紹介する標語です。

#### ひみこのはいぜ◆肥満防止

満腹中枢に自然と食欲抑制メカニズムが働き、食べ過ぎを防止することができま。これによりダイエット

ト効果が生まれます。

#### ひみこのはいぜ◆味覚が発達

食物の味が口腔内に溶け出すことで、おいしさがはつきりと分かるようになります。

#### ひみこのはいぜ◆言葉が明瞭に

顔の筋肉が発達するため、言葉(発音)がはつきりします。またそれに伴い、表情も豊かになります。

#### ひみこのはいぜ◆脳が発達

脳の細胞や血流活動が活発になり、

子どもは賢く、大人は認知症になりにくくなります。

#### ひみこのはいぜ◆歯の病気予防

唾液の分泌が促進され、清掃効果が生じます。また歯ぐきなどの歯周組織も活性化します。虫歯や歯周病の予防に有効です。

#### ひみこのはいぜ◆がん予防

唾液分泌が促進されます。唾液中の酵素が、食品の発がん性を弱めてくれます。

#### ひみこのはいぜ◆胃の働き向上

食品を噛み砕くことで胃腸への負担を和らげます。胃腸の働きが活発

になります。

#### ひみこのはいぜ◆全力投球

しっかりと噛むことで、全身に力が入ります。体力や運動能力の向上につながります。

よく噛むと、これらの効果が期待できるという意味の標語です。ぜひ覚えてみてくださいね。

また、よく噛むためには歯の手入れが必要です。歯の手入れとは、歯や口の中を自分できれいにすること、歯医者さんを受診すること。ひよつとしたら「昔は歯が痛くても我慢したもんだ」「治療するときの機械の音が苦手」といった理由から、歯医者さんに行かない人も…。

しかし、あなたの「大切な宝物」である歯は、手入れをすれば、健康な状態で長持ちさせることができます。

「食べ物をよく噛む」。ごく普通のことのように思えますが、近年ではそうとばかりも言えないようです。軟らかい、食べやすい食物が増え、人も軟らかいものを好んで食べる傾向にあるようです。

噛むことは、全身の健康に大きく影響します。噛むことの大切さを噛みしめながら、おいしい食事をいただきます。

知ってトクする

の話

健康

43



今月の執筆者

澤谷綾子保健師

今月の知ってトクする健康の話のテーマは「噛むことの大切さ」。澤谷綾子保健師がご紹介します。

※人権擁護委員の日とは…昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的な人権を擁護する機関である人権擁護委員制度が誕生しました。この日を記念して昭和57年から6月1日を「人権擁護委員の日」と制定しました。