

= 健康の街・FUKUOKA =

Start...

今現在のお年寄り、お年寄り予備軍の大人、  
未来のお年寄りの子どもたち、 に対して、  
できること



収入や生活スタイルに関係なく、  
皆が等しく取り組めることを、 街をあげて 取り組む。

「予防医学の視点として、

① 全ての公園や街角に、健康器具を置く。

参考例) 中国、台湾 など

② 歯磨きの推奨

東南アジア

③ 歌・楽器

足と前後に  
スイングさせるとの

石をきつめた  
健康歩道

etc. 背骨を伸ばすもの  
背筋を鍛えるもの

Goal...

1. 現状の医療費の増大、保険料の増大がおさえられる
2. 健康に暮らせれば、将来への不安が減る

住む人々に対して

① 街全体が健康にたどり着く為のキッカケやヒントを  
与えられたら、いいと思う。

① 無料の運動器具はインターネットに画像がたくさんありますので、ご参考下さい。

② 歯磨き推奨策について。

20-カン：歯は命

→ 口腔内の衛生は身体全体に影響する

“できしまった虫歯を嘆くより、そうならないように、予防医学に重点を置く”

- 対象：
- ① 子ども - 保・幼・小・中・高
  - ② その中間 - 大学生・社会人・ホームレス
  - ③ お年寄り - 在宅・福祉施設・病院

すること：まずは昼食後には必ず歯磨きを！

<現状> 福岡では  
① 学校には給食があっても、歯磨きの習慣付けをしていない。

→ 長崎では、学校の教室前には長い手洗場があり、皆、マイブラシとコップを持ってきて並べていた。必ず給食後に歯磨きをしていた。

② 中間層へは、「マイブラシ携帯」運動を。  
→ 自由な時間に何回でもできる。

③ 入れ歯になるお年寄りが多。  
→ 入れ歯では食べ物の味がしないという。美味しいものを、美味しく味わって、最後まで自分の歯で食べれるように歯磨きの目標「8020」

お年寄りの死因が多い「肺炎」  
高年齢者は口の細菌が気道に入り肺炎になる

- ・ 協力をあおぐ所：
  - 学校 - 手洗場の改善
  - 行政 - 歯磨き推進課の新設
  - 遠科医師会 - フラッシング指導
  - 学校・施設をまわす
  - 歯磨き関連の企業・ドラッグストア - ホール入の人たちにもグッズを無料提供

三位一体で  
協力して  
取り組む

献血カーのように  
"歯磨きカー"を作り、  
各地で歯磨きカーラウンを  
する

※ ホール入の人たちも  
意識的に歯磨きを  
「する」ことにより、  
生活を変える一つの  
きっかけにならうか。

ラジオ局 - 歯磨きソング作る

12:45 ~ 2分くらい  
放送する

TV局・ケーブル - videoを作る  
街頭頁ガイジンで  
映像も流す

### ③ 歌・楽器に力を入れる

口の周りの筋肉を鍛えること  
生活の中の楽しいことで健康になる

- あること： 1. '公民館対抗歌合戦' (グループ)
- うまい、下手ではなく、自分たちに合った楽曲を  
観衆に伝わるように歌っているところを評価  
する。

## 2. 福岡市主催歌合戦 (個人・グループ)

音楽フェスティバルというと、外部から歌合戦・アーティスト呼んでいいますが、そうではなく、市井の人その中から才能を発掘する。

## 3. 福岡市主催演奏会

サカサマで活動している人も独学で楽器を弾いている人も舞台上に立ちようには。芝生広場に寝ころぶ。朝から日暮まで1日中音楽に浸れるのもいい。

(まとめ)

健康になるためにはちょっとしたキッカケ、1つの習慣、楽しい、これだけでいいと思います。

皆が元気でHAPPYになって、医療費も削減できて、楽しく暮らせるように、この3つのアイデアが実現できることを望みます。