

8020運動表彰
受賞おめでとうございました。

揖斐口腔保健協議会では、80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰する「8020運動」を行っています。今年は11月1日(木)大野町総合市民センターで表彰式があり、表彰者30人のうち、揖斐川町では4人の方が表彰されました。

- 表彰された皆さんは次のとおりです。
- 衣斐 勇一 さん (小島)
 - 駒月 作弘 さん (春日)
 - 坂東 昭夫 さん (房島)
 - 山田 恵ミ子さん (三輪)

皆さん受賞を大変喜んでいらっしやいました。

20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をしっかりと噛み砕き、おいしく味を楽しみながら食べることが出来ます。食生活の幅が広がり、全身の健康状態にも大きく影響します。

歯を失う原因の多くは、虫歯と歯周病です。特に歯周病は自覚症状のないまま進み、40歳代から歯を失う比率が急に高くなります。また歯周病は、全身のさまざまな病気の要因となります。

歯の健康・体の健康のために、毎日の歯磨きと定期的なプロのケアを受け、「6024 (60歳で24本)」「8020 (80歳で20本)」を目指し

てみませんか。
受賞された皆さん、おめでとうございました。

【お問い合わせ先】
揖斐川保健センター
Tel 23-1511

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行にそなえて 次のことを心がけてください！

- ★外出した後は、こまめに、丁寧に手を洗い、うがいをお願いします。
- ★手を洗う時は、固形せっけんやハンドソープを使って、手のひらから手の甲、指の間や爪の間、手首までをしっかりと洗いましょう。
- ★洗った後は、乾燥したきれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。
- ★せき、くしゃみなどの症状がある時は、きちんとマスクをしましょう。
- ★せきやくしゃみをする時は、まわりの人にうつさないよう、ティッシュやハンカチなどで鼻や口をおおきましょう。
- ★インフルエンザの予防接種をしましょう。詳細については、かかりつけの医療機関でご確認ください。
- ★1日3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べましょう。
- ★睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

糖尿病予防講習会に

参加しませんか

揖斐川町は糖尿病・糖尿病予備群の方が多くみえます。この機会に糖尿病について学び生活を見直してみませんか。

参加希望される方は申込期限までに揖斐川保健センター (Tel 23-1511)までお申し込みください。

日程・場所・申し込み期限

開催日時	地区	場所	申込期限
1月22日(火) 9時30分~13時	小島	小島公民館	1月15日(火)
1月29日(火) 9時30分~13時	胫永	胫永公民館	1月22日(火)
2月12日(火) 10時~13時	春日	春日保健センター	2月5日(火)
2月19日(火) 10時~13時	久瀬	久瀬公民館	2月12日(火)
2月25日(月) 9時30分~13時	全地区	揖斐川保健センター	2月15日(金)

対象 健康に関心のある方ならどなたでも

- 内容 お話と調理実習
- 定員 各15名
- 参加費 200円

「もっと詳しく糖尿病予防教室」

■日時 2月25日(月) 13時30分~15時
秋から冬にかけて悪化しやすい糖尿病について学びませんか。

参加希望の方は、保健センターまでお申し込みください。

【お申し込み・お問い合わせ先】
揖斐川保健センター
Tel 23-1511

不活化ポリオ予防接種の

追加接種(4回目)が
定期接種になりました

町報8月号でお知らせしました「不活化ポリオの予防接種」について、追加接種(4回目)が、9月1日時点では定期接種対象外でしたが、10月23日より定期接種となりましたのでお知らせします。

これに伴い、対象者の方には個別にてご案内し、予診票をお渡しします。

4回目の追加接種に関して、ご不明な点がありましたら、揖斐川保健センターまでお問い合わせください。

【お問い合わせ先】
揖斐川保健センター
Tel 23-1511

麻薬・覚せい剤乱用防止の推進

麻薬、覚醒剤、大麻、シンナー、違法ドラッグなどの薬物乱用は、個人の健康上の問題にとどまらず、各種の犯罪の誘因など公共の福祉に計り知れない危害をもたらします。

最近、「合法ハーブ」などと称して流通している「違法ドラッグ」を使用した者による犯罪が発生しています。この違法ドラッグについても、8月30日の薬物乱用対策推進会議で「合法ハーブ」と称して販売される薬物に関する当面の乱用防止対策」が策定されました。「合法」であるとは称していても、麻薬や覚醒剤と同様の健康被害のおそれがあります。

たった1度の遊びにより、自分の人生だけでなく、家族の人生をも破壊してしまう恐ろしいものだという事を再度、家庭や地域の中で話し合っていただき、薬物乱用の根絶を図りましょう。

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター

TEL 23-1511

揖斐川町健康教室のお知らせ

(今日から始めよう！)

「生活習慣病」予防対策

揖斐川町健康教室を開催します。生活習慣病予防のために、ぜひご参加ください。

教室の内容

テーマ①「減塩」

講師 揖斐川町栄養士

食塩摂取量の現状と減塩のポイントをわかりやすく説明します。塩分チェックテープの使い方や減塩みそ汁の試飲もあります。

テーマ②「運動」

講師 葛本 香 先生

「体が軽くなる・自然と笑顔になれる」と評判の先生です。心地よい運動体験とともに、簡単に家庭でもできる運動を教えてくださいます。

日程と場所

11月30日(金)

揖斐川健康広場アリーナ

12月4日(火)

春日保健センター 3階

12月7日(金)

揖斐川健康広場アリーナ

12月10日(月)

谷汲保健センター 2階

12月11日(火)

久瀬公民館 2階集會室

時間

13時30分～15時30分

参加費

無料

持ち物

タオル・上靴(運動しやすい靴)

※体操のできる服装で参加してください。

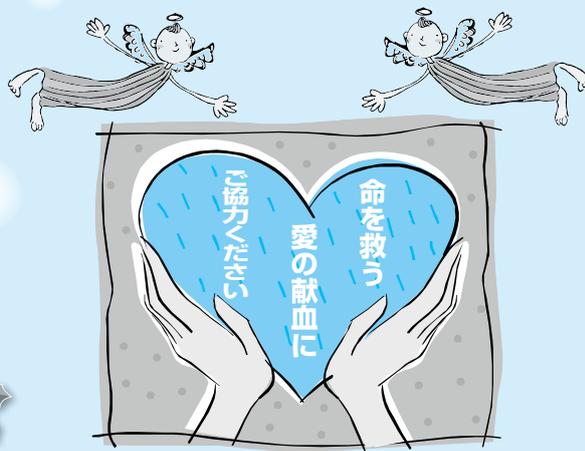
【お申し込み・お問い合わせ先】

揖斐川保健センター

TEL 23-1511



クリスマスに
命の贈り物



日時 : 12月12日(水) 9:00~16:30

場所 : 揖斐川町役場(粗品進呈)

献血車は、2台ご用意しています。

皆様の暖かいご支援を心よりお願いいたします。

献血は16歳から69歳まで可能です。

ご協力の程宜しくお願いいたします。

《主催》揖斐川町



51 We Serve
揖斐川ライオンズクラブ

事務局 TEL: 0585-22-1105



けんけっちゃん