8020運動表彰 受賞おめでとうございます

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10月31日(木)に大野町総合町民センターで表彰式があり、揖斐川町では24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。

髙橋　輝さん（北方）
牧村　三男さん（北方）
伊丹　博さん（大和）
橋本美智子さん（大和）
中村　文子さん（揖斐）
林　百合子さん（揖斐）
牧村すゞゑさん（揖斐）
森下多美子さん（揖斐）
大野　好枝さん（清水）
野口　武さん（清水）
髙橋　順次さん（脛永）
内藤つゆ子さん（脛永）
宮川　義一さん（脛永）
内田　永男さん（小島）
内田日出男さん（小島）
高田　清美さん（小島）
田中千壽子さん（小島）
土川　孝一さん（小島）
森　義弘さん（小島）
髙木たまゑさん（谷汲）
竹中　勝彦さん（谷汲）
松井せつ子さん（谷汲）
松井百合子さん（谷汲）
松井　好子さん（谷汲）

皆さん受賞を大変喜んでいらっしゃいました。

自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をしっかり噛み砕き、おいしく味を楽しみながら食べることができます。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？

受賞された皆様、おめでとうございました。

インフルエンザ予防をしよう

インフルエンザの流行にそなえて、一人ひとりができること！

★外出した後は、こまめに、丁寧に手を洗い、うがいをしましょう。

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いましょう。

★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。

がん検診を受けましたか？

今年度の揖斐川町胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診もあと12月の日程のみとなりました。

みなさんは、受けましたか？

まだ受診されていない方は、受けてみませんか？

★40歳以上の方
胃がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診

★50歳以上の男性の方
前立腺がん検診

【12月日程】 2日(月)・5日(木)
6日(金)・9日(月)

【時　間】 8時30分～11時まで

受診を希望される方は、揖斐川保健センターまでご連絡ください。

平成26年4月からの検診を希望される方は、揖斐川保健センターまでご連絡ください。

お問い合せ先
揖斐川保健センター
TEL 23－1511

揖斐川町健康教室

参加費無料

～試してみよう、体にいいこと、生活習慣病予防～

①おいしい減塩生活！

講師：揖斐川町栄養士

減塩のメリットとポイントをわかりやすく説明します。
減塩みそ汁の試飲や、希望者には汁物の塩分濃度を測定します。汁物をお持ち下さい。

②ちょっと運動してみよう！

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・家庭でもできる運動を教えてもらいます。

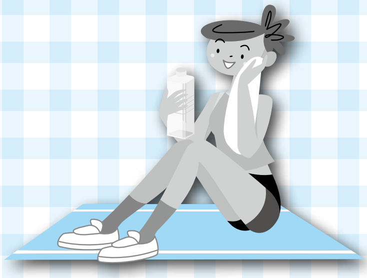
≪ご都合のよい日程で参加してください。≫

期　　日	時　　間	場　　所
11月29日(金)	13：30～15：30	健康広場（アリーナ）
12月　2日(月)	13：30～15：30	谷汲保健センター2階
12月　3日(火)	10：00～12：00	春日保健センター3階
12月　6日(金)	13：30～15：30	健康広場（アリーナ）
12月10日(火)	13：30～15：30	久瀬公民館（2階集会室）

＊受付は15分前から実施します。

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。

主　催：揖斐川町



保健推進員の研修会を兼ねて実施します。

お問合せ・参加申込
揖斐川保健センター　TEL 23－1511　FAX 23－1518