

8020運動表彰
受賞おめでとう！

西濃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。今年度は11月23日(月・祝)に大垣市で表彰式があり、揖斐川町では29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。

- | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 石原 富夫 様 (谷汲) | 市田 茂和 様 (清水) | 岩井 宏之 様 (小島) | 川本 和彦 様 (脛永) | 久保田 逸郎 様 (小島) | 澤崎 恒吉 様 (坂内) | 下野 昌也 様 (揖斐) | 須原 壽範 様 (脛永) | 宗宮 義郎 様 (大和) | 田村 清計 様 (坂内) | 中澤 登 様 (坂内) | 中野 信夫 様 (藤橋) | 長柄 次郎 様 (揖斐) | 面 正治 様 (北方) |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 林 毅郎 様 (大和) | 林 隆男 様 (大和) | 村瀬 佐一 様 (久瀬) | 吉田 信行 様 (清水) | 若原 康弘 様 (揖斐) | 井深 恵美子 様 (小島) | 清生 清子 様 (揖斐) | 國枝 さゞ子 様 (揖斐) | 栗田 みを子 様 (北方) | 坂田 澄代 様 (坂内) | 高橋 美智子 様 (揖斐) | 田中 美恵子 様 (脛永) | 所 すゞ子 様 (谷汲) | 藤原 たみよ 様 (春日) | 森本 和子 様 (北方) |
|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|

自分の歯で食べることができると、どんなものでもおいしく食べることができ、全身の健康状態もよくなります。

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歯科健診でプロのケアを受け、「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せう。

歯周疾患検診は、
お済みですか？

今年度も歯周疾患検診は、3月まで実施しています。ぜひ今年一度は歯周疾患検診を受診しましょう。

【対象者】 30歳～74歳
(住民票のある方)

【自己負担金】 500円
検診料2500円の内、2000円を町が負担

※生活保護世帯で受診希望の方は、事前に連絡をお願いします。

【実施期間】 3月31日(木)まで

【実施場所】 揖斐郡内の指定歯科医療機関

【内容】 問診、口腔内診査、検診結果の判定、ブラッシング指導

受診をご希望される場合は、揖斐川保健センターまでご連絡ください。案内および検診票を送付します。その後、歯科医院に予約をして診療時間内に受診してください。

【お申込み】

揖斐川保健センター
TEL 23-1511

**高血圧や
糖尿病が気になる方
参加しませんか？**

揖斐川町では高血圧の方、糖尿病・糖尿病予備群の方が多くみえます。生活習慣病の基本と言われる『節塩』をして食習慣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（231-1511）**までお申込みください。

日程・場所・申込期限
下記表をご参照ください。

- 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20人
- 参加費 300円
- 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん



開催日	場 所	申込期限
2月 2日(火) 午前 10:00 ~ 午後 1:00	清水公民館	1月26日(火)
2月 8日(月) 午前 10:00 ~ 午後 1:00	揖斐川保健センター	2月 1日(月)
2月 9日(火) 午前 10:00 ~ 午後 1:00	春日モリモリ村	2月 2日(火)
2月16日(火) 午前 10:00 ~ 午後 1:00	久瀬公民館	2月 9日(火)

揖斐を歩こう！

**65歳からのノルディックウォーキングが
開催されました**

11月24日(火)、谷汲にてノルディックウォーキングが開催されました。33人の方が参加され、「初めてだったけれど、自分のペースで最後まで歩くことができました」「ポールを使うのは難しいと思っていたけれど、体全体を使って楽に歩くことができました」「みんなで楽しく歩くことができました」という声が聞かれました。

ノルディックウォーキングは、ポールがバランス維持をサポートするので転びにくく、姿勢が良くなります。また、足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。腰痛防止にも効果があると考えられています。誰でも簡単に始めることができます。今話題となっています。

今後、3月中旬に藤橋でのノルディックウォーキングを予定しています。詳細については、広報などでお知らせします。お申込み・ご参加をお待ちしています。

【お問い合わせ先】
地域包括支援センター
231-1341

