

## 「8020よい歯の高齢者表彰」受賞おめでとうございます。

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」を行っております。今年10月13日(日)に大垣市で表彰式があり、揖斐川町では22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。

河合 久夫 様(揖斐)	杉坂 好一 様(坂内)	坪井 正道 様(胥永)	内藤 正男 様(小島)
野口 勝巳 様(揖斐)	花沢 孝 様(北方)	藤原庄三郎 様(胥永)	宮部 正郎 様(大和)
森 静夫 様(小島)	渡邊 均 様(大和)	伊藤 節子 様(小島)	衣斐 燐子 様(小島)
後藤みつる 様(谷汲)	高橋 賀子 様(揖斐)	所 君子 様(春日)	細野日出子 様(揖斐)
森 千枝子 様(小島)	若園 妙子 様(揖斐)	宮島 幸子 様(小島)	他3名 (順不同)

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す。



## がん検診を受けませんか？

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。がん検診をまだ受けていない方は、受けてみませんか？

### ☆40歳以上の方

- ・胃がん検診(胃部X線バリウム検査)
  - ・大腸がん検診(便潜血検査) ・肝炎ウイルス検診(血液検査)
- ※肝炎ウイルス検診は、過去に揖斐川町で検診を受けたことがない方のみとなります。

### ☆50歳以上の男性の方

前立腺がん検診(血液検査)

**【12月の日程】** 2日(月)・6日(金)・10日(火)・11日(水)・13日(金)・16日(月)

**【時間】** 8時45分～10時30分まで

**【会場】** 揖斐厚生病院健診センター

受診を希望される方は、揖斐川保健センター (TEL 23-1511)までご連絡ください。



## 糖尿病予防教室を開催します

健幸ポイント10P対象事業です

糖尿病は自覚症状がなく進行するため、放置すれば気づいたときには重症化して、脳卒中や心筋梗塞、三大合併症(神経障害・網膜症・腎症)などを引き起こす原因となります。

健診の結果、血糖値やヘモグロビンA1cが高めと言われた人や基準値を超えている人は、今すぐ「血糖コントロール」を意識した生活習慣をはじめましょう。

健診結果が異常なしの方でも参加出来ます。お気軽に申込みください！

**【教室日程・内容】** 受付は、開始の15分前からとなります。

日にち	時間	場所	内容
12月12日(木)	19:00～20:30	揖斐川保健センター	糖尿病予防のお話 講師：谷汲中央診療所 西脇 健太郎 医師 <b>【持ち物】</b> 健診・検査結果がある方はお持ちください
12月25日(水)	13:30～15:30	健康広場 (2階多目的競技室)	家庭でもできる運動体験・食べ方の工夫について <b>【持ち物】</b> タオル・上靴・飲み物・体操のできる服装

・参加申込み締め切り 12月10日(火)まで

☆参加申込み・お問い合わせは 揖斐川保健センター (TEL 23-1511)まで