

## 「8020 (80歳で20歯) 運動」よい歯の高齢者表彰のご案内

西濃口腔保健協議会では、令和5年10月31日時点で80歳以上であり、自分自身の歯が20本以上ある方を表彰します。

該当すると思われる方は、揖斐川保健センターもしくは、かかりつけ歯科医にご相談の上、左記の健診期間中に予約して、歯科医師の診察を受けてください。

(申込書は各歯科医院にあります)

※注意 過去に表彰を受けた方は、対象になりませんのでご了承ください。

■健診期間 (要予約) 令和5年8月16日(水)～8月29日(火)

■健診機関 西濃口腔保健協議会に加入の各歯科医院

■歯科健診料 無料

■お問い合わせ 揖斐川保健センター TEL 23-1511



## 8月31日はやさいの日 まず野菜！食べて健康 日本一！



1日350g以上を目標に野菜を食べましょう！

岐阜県民の7割の人が野菜不足です。

毎日の食事に野菜料理+1皿(約70g)で目標の350gを目指しましょう

※岐阜県民の1日の野菜摂取量  
男性273g、女性257g  
(平成28年度県民栄養調査)

### ぎふ野菜ファーストの インスタグラム

イベントや野菜たっぷりレシピなど「野菜ファースト」による情報発信を行っています。  
「#ぎふ野菜ファースト」では是非みなさまも野菜食の写真を投稿してください！



【インスタグラム】

### ぎふ食と健康応援店

岐阜県では県民の皆さんの健康づくりを応援していただけるお店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。  
野菜たっぷり料理のお店も紹介しています。外食でのお店選びにご活用ください！！



【岐阜県公式ホームページ】

### 野菜ファーストとは？

- ◆ いつもの食事に+野菜1皿
- ◆ 食事の1番最初に野菜を食べましょう
- ◆ 野菜摂取量全国1位を目指しましょう



### たっぷり野菜！しっかり減塩！

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。

減塩にも気を付けましょう！

食塩1日の目標量 (15歳以上)

男性：7.5g未満、女性：6.5g未満



岐阜県西濃保健所