

# 保健センターだより



今月の健康俳句 街の子が 眠れぬといふ 牛蛙 安藤 亮子 今月の健康川柳 三月に なる地震が 気にかかり 天野 信和  
 ※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

## 歯の健康コンクール

### 令和2年度8020運動

町では、80歳で20本以上自分の歯を残すという「8020運動」の一つとして、80歳以上で20本以上、90歳以上で18本以上歯のある方を表彰します。次のお申し込みをおこないますので応募ください。



### 応募資格

▽80歳以上(昭和15年12月31日以前生まれ)で表彰を受けたことのない方

▽90歳以上(昭和5年12月31日以前生まれ)の方

申込期間 9月1日(火)から30日(水)

申込方法 尾北歯科医師会に加入している大口町・江南市・岩倉市の歯科医院で予約のうえ歯科健診を受けてください。

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、表彰式はおこないませんので、ご承知おきください。

※審査費用 無料

問合せ先 健康生きがい課

☎94-0051

## 権利擁護支援者養成研修 受講者募集

内容 対象者の理解、成年後見制度の知識、相続・年金等の知識、後見業務の実務など

講師 医師、弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、社会保険労務士

日時 10月8日(木)・28日(水)

両日とも午前9時から午後4時45分

場所 扶桑町中央公民館

対象 ▼職務上知識が必要な方(介護支援専門員、福祉関係相談員等)

▼権利擁護に関わる支援業務に関心のある方など

※2日間全日程を通して参加できる方

定員 50名(先着順)

受講費 3000円(テキスト代実費)

申込み 9月30日(水)までに、電話またはFAXで、①氏名②年齢③住所(または勤務先)④職業・職種⑤障害のために必要な配慮を記載の上、尾張北部権利擁護支援セン

ターへご連絡ください。申込み受付後に、受講決定通知書をお送りします。

申込みおよび問合せ先

尾張北部権利擁護支援センター

☎0568-74-5888

FAX 0568-74-5855

## 膠原系難病患者・家族のつどい

保健所では全身性エリテマトーデスや強皮症などの膠原系難病の患者さんとその家族を対象に、つどいを開催します。

日時 10月9日(金)

午後2時から3時30分

内容 ▼講演「膠原系難病との上手な付き合い方」

講師 藤田医科大学病院 リウマチ・膠原病内科 胡桃沢芽久美さん

会場 江南市布袋ふれあい会館

申込み期限 10月8日(木)まで

申込みおよび問合せ先

江南保健所 健康支援課

地域保健グループ(難病担当)

☎56-2157

## おいしく食べる

## 健口教室

「お口の健康が全身の健康に」

いつまでも元気に人生を楽しむために、お口の健康を保ちましょう!!

対象者 65歳以上でお口のこと

とで気になることがある方(噛みにくい、飲み込みにくい、むせやすい、口が渇くなど)

日時 毎月 第2・第4金曜日

午前9時30分から11時30分

(内1時間程度)

内容 ▼□腔機能チェック▽講話「いつまでもおいしく食べるために」▽健口体操、唾液腺マッサージ▽歯科・食事相談

※感染症対策のため、個別もしくは少人数で実施します。

料金 無料

場所 ほほえみプラザ1階

問合せおよび申込み先 健康生きがい課

☎94-0051



地区対抗

# 健康チャレンジ参加者募集!!

～おおぐち健康マイレージ～

健康づくりにチャレンジしてポイントを貯める



地区対抗健康チャレンジ期間 **9月1日～11月30日**

※おおぐち健康マイレージは3月まで実施しています。

対象 町内にお住まいの方 (お子さんも参加できます)

※裏面のチャレンジシートを使って自分が取り組む目標を決めてチャレンジします。

※40ポイント達成者数を地区ごとで競います。



家族と一緒に  
ゲーム感覚で  
楽しめます!



40ポイントが貯まったら、健康チャレンジシートを提出して  
景品と優待カードをもらう

(優待カード「まいか」は18歳以上に限る)

提出場所 健康生きがい課 (ほほえみプラザ1階)

月曜日から金曜日 (祝日を除く)

8時30分から17時15分

提出期限 12月4日 (金)

おおぐち健康マイレージはアプリでも参加できます!



## ①アプリを入手する

以下からダウンロードできます。

Android



iPhone



## ②チャレンジ内容を決める

選択肢より目標を選び、設定します。  
最大3つまで設定可能です。



## ③ポイントを貯める

設定したチャレンジが実行できたら日にちを  
タップしチェックを入れます。

【アプリのみ】

体重、血圧の記録をすると1ポイント!

1日7,000歩以上歩くと1ポイント!

## ④優待カード「まいか」をもらう

120ポイント貯まったらアプリ上に「まいか」  
が表示されます。愛知県内の協力店舗でまいか  
表示画面を提示すると、特典やサービスが受け  
られます。

# 健康チャレンジシート

(名前) (生年月日) S・H 年 月 日 ( 歳)

(住所) (電話番号)

## ① チャレンジ目標を1つ決める

自分が取り組む健康づくりの内容を決めます。取り組んだことがないことにチャレンジしましょう！

チャレンジ目標の例

- ◎食 事 ▷毎食両手一杯の野菜を食べる ▷間食は1日1回までにする  
▷1口20回以上かむ ▷1日3食食べる
- ◎運 動 ▷運動施設を利用して運動する ▷1日30分ウォーキングする  
▷毎日元気体操(ラジオ体操)をする ▷階段を使う ▷自転車通勤にする
- ◎その他 ▷毎日体重をはかる ▷たばこを吸わない ▷適度な飲酒量を守る  
▷遅くても24時までに寝る ▷歯間ブラシやデンタルフロスを使う



私は、

にチャレンジします！

宣言日 令和2年 月 日

## ② ポイントをためる(合計40ポイント以上ためる)

チャレンジ目標を実施したら「チャレンジ目標ポイント」に日付を記入します。【1日1ポイント】

健康ボーナスメニューに参加したら「健康ボーナスポイント」に日付を記入します。【1回あたり2ポイント】

健康ボーナスメニュー

- ◎町や職場が実施する健診(がん検診や特定健康診査、歯周病予防健診など)
  - ◎町や健康推進員がおこなう健康講座やイベント
- ※チャレンジ宣言をした日以降の受診分が有効です。  
※町が実施する健診やイベント等の日程は、広報およびホームページでご確認ください。

チャレンジ目標 ポイント 1 ポイント	1	/	5	/	9	/	13	/	17	/	21	/	25	/	29	/	33	/	37	/
	2	/	6	/	10	/	14	/	18	/	22	/	26	/	30	/	34	/	38	/
	3	/	7	/	11	/	15	/	19	/	23	/	27	/	31	/	35	/	39	/
	4	/	8	/	12	/	16	/	20	/	24	/	28	/	32	/	36	/	40	/
健康ボーナス ポイント 2 ポイント	受診日	/																	チャレンジ 目標計	
	内容																		P	
	受診日	/																	健康ボナ ス計	
	内容																		P	
																			合計	
																			P	

## ③ 景品と『まいか』をもらう ※まいかは18歳以上に限る

チャレンジ目標ポイントと健康ボーナスポイントを合わせて40ポイントたまったら、「チャレンジシート」を提出し、景品と「あいち健康づくり応援カード! MyCa(まいか)」と交換しましょう。愛知県内の協力店で「まいか」を提示すると、お得なサービスが受けられます(有効期限は、発行日から1年間です)。

まいか発行および問い合わせ先 健康生きがい課(ほほえみプラザ1階) ☎94-0051