



歯の健康コンクール

令和5年度8020運動

町では、80歳で20本以上自分の歯を残そうという「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。次のとおり審査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18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8年12月31日以前生まれ)の方

申込期間 9月1日(金)から30日(土)

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。

審査費用 無料

問合せ先 健康課

☎94-0053



9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのばしましょう～

平均寿命の著しい伸長がみられる一方で、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増えています。運動や食事、禁煙などの生活習慣の改善をすることで健康を増進し、これらの病気の発症を予防しましょう。また、健康的な生活は、同時に、認知症や寝たきりにならずに生活できる期間である「健康寿命」をのばす効果があります。

+10分

いつもより
+10分体を
動かしましょう!



苦しくならない程度の早歩き、それは立派な運動。
歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。
通勤通学、ちょっとした移動にあと10分歩きましょう。

+1皿



毎日、野菜を+1皿(70g)!

日本人は1日280gの野菜を食べています。生活習慣病を予防するためには、あと70g野菜が足りていません。
トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。朝食や昼食に1皿加えましょう。

禁煙を
しましょう!

たばこの煙には70種類以上の発がん性物質が含まれています。

たばこは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。禁煙で健康を取り戻しましょう。

今月の健康俳句

撫牛の 鼻筋強く 光り夏

平本のり子

今月の健康川柳

節電へ 着込んだ服の 重いこと 日比野 文字

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っています。

健康講座

申込先 健康課 ほほえみプラザ1階 94-0053

食生活編

コロナ禍の活動制限に伴う生活や食習慣の変化や健診結果から見える体のサインを読み解き、元気に動ける体づくりのための食事内容や食習慣をアドバイスします。

日時 **9月14日** 木

午前9時30分から11時

場所 ほほえみプラザ1階 多目的室

内容

- ◎「食べすぎか足りないか」食事バランスチェック
- ◎ 動ける体づくりに欠かせないたんぱく質の摂り方

講師 健康課 管理栄養士

対象者 大口町にお住まいの方

持ち物 筆記用具、水分、健診結果等

定員 30名程度(先着順)

申込み期限 9月8日(金)



歯の健康編

「食べること」は「生きること」。毎日おいしく食べるために、お口のエイジングケアについての講話と体験をおこないます。

日時 **10月26日** 木

午後1時30分から3時

場所 ほほえみプラザ1階 多目的室

内容 ◎ 歯周病予防のためのセルフチェック

◎ お口の機能を若く保つためのエイジングケア体験

講師 歯科衛生士 三宅やよいさん

対象者 大口町にお住まいの方

持ち物 筆記用具、水分、手鏡、いつも使っている歯磨き用品(歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ等)

定員 30名程度(先着順)

申込み期限 10月20日(金)



神経系難病患者・家族のつらい

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの神経系難病の患者さんとその家族のつらいを開催します。今回は、医療ソーシャルワーカーの方と管理栄養士の方に講話して頂き、交流会もおこないます。

日時 10月4日(水)

午後1時30分から3時30分

内容および講師

▽「医療福祉制度について学ぼう!」

よりよい療養生活のために

公益社団法人愛知県医師会難病相談室 医療ソーシャルワーカー

稲吉充匡さん

▽「美味しく食べていつまでも元気に過ごそう!」管理栄養士からの食事アドバイス

江南保健所 管理栄養士

会場 江南市布袋ふれあい会館

申込み期限 9月27日(水)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

膠原系難病患者・家族のつらい

保健所では全身性エリテマトーデスや強皮症、皮膚筋炎、多発性筋炎などの膠原系難病の患者さんとその家族を対象に、つらいを開催します。今回は、膠原病内科の専門医による講話および交流会をおこないます。

日時 10月12日(木)

午後2時から4時

内容および講師

▽「膠原病の薬ってどんな効果があるの?治療に大切な薬について知ろう!」

藤田医科大学医学部 リウマチ・膠原病内科 医師 西野謙

さん

▽交流会

江南市布袋ふれあい会館

申込み期限 10月5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

