



はちまるにいまる **8020運動**

**「歯の健康コンクール」表彰者発表！**

80歳以上で20本以上 90歳以上で18本以上の歯を残そう

11月13日(日)、8020運動「歯の健康コンクール」表彰式がおこなわれました。  
自分の歯が80歳以上で20本以上ある方および90歳以上で18本以上歯のある方を募集し、歯科医師の審査により優良であった方を表彰するこのコンクール。今年は21名の方が受賞されました。



**9018表彰受賞者** 名前(年齢) 残存歯数 八嶋 茂之さん(90歳)29本 伊藤 雪路さん(90歳)27本

**8020表彰受賞者** 名前(年齢) 残存歯数

武田 静雄さん(81歳) 31本	左右田全康さん(81歳) 29本	小澤 敏郎さん(80歳) 22本
鍋山 良哉さん(80歳) 29本	藤田 尚雄さん(80歳) 28本	仲山 義治さん(80歳) 25本
近藤 孝子さん(84歳) 24本	神谷 さちさん(84歳) 28本	長谷川月子さん(83歳) 25本
佐藤きり子さん(81歳) 24本	大倉すゑ子さん(81歳) 29本	大島 富井さん(80歳) 27本
成田こう子さん(80歳) 29本	倉地 恵子さん(80歳) 22本	野瀬 清子さん(80歳) 28本
岩波 美枝さん(80歳) 27本	近藤ふじ子さん(80歳) 28本	森田 旭さん(81歳) 25本
宮島 徳人さん(81歳) 23本		

受賞者のみなさんのアンケートより

Q 現在の健康状態は？

A みなさん、おおむね良好です。

Q 楽しみは何ですか？

A スポーツ観戦、将棋、カラオケ、新聞を読むなど。

Q 好きな食べ物はなんですか？

A 肉、魚、野菜をバランスよく。

Q 歯の健康で気をつけていることは？

A 歯の隙間をきれいにしている(歯間ブラシやデンタルフロス)

65歳となる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
70歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
75歳となる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
80歳となる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
85歳となる方	昭和 6年4月2日生～昭和 7年4月1日生
90歳となる方	大正15年4月2日生～昭和 2年4月1日生
95歳となる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
100歳となる方	大正 5年4月2日生～大正 6年4月1日生

※ただし、過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を接種したことがある方は除きます。

詳細は、対象者宛に4月に送付した予診票をご確認ください。  
に接種してください。  
希望される方は、接種期間内に接種してください。

接種期間 平成28年4月1日から  
平成29年3月31日まで  
定期接種の対象者は毎年異なり、生涯に一度です。接種を希望される方は、接種期間内に接種してください。

高齢者肺炎球菌ワクチン  
予防接種【定期】

今月の健康俳句

秋暮や茅葺き屋根の重たげに

土川

喜一郎

今月の健康川柳 叩いても治らぬコリに湿布薬

日比野

文子

お済み  
ですか?

## お子様の 予防接種

予防接種法に基づく予防接種は接種できる期間（公費で接種ができる期間）が定められています。母子健康手帳で接種履歴をご確認いただき、お済みでない予防接種は期間内に接種を受けてください。なお、接種時には大口町発行の予防接種予診票が必要です。

乳幼児の予防接種の種類	接種回数	対象者(対象期間)
BCG(保健センターにて接種)	1回	生後1歳未満のお子さん
B型肝炎 ※1	3回	生後1歳未満のお子さん
四種混合	4回	生後3か月から7歳未満のお子さん
ヒブ 小児用肺炎球菌	接種開始時期により異なる (生後7か月までの開始で4回)	生後2か月から5歳未満のお子さん
麻疹風しん(MR) ※2	1期1回 2期1回	1期…1歳から2歳未満のお子さん 2期…平成22年4月2日から平成23年4月1日生(年長児相当)
水痘	2回	1歳から3歳未満のお子さん
日本脳炎1期 ※3	3回	7歳未満のお子さん
日本脳炎2期 ※3	1回	9歳以上13歳未満のお子さん(小学4年生(4月)に通知済)
二種混合 ※2	1回	11歳以上13歳未満のお子さん(小学6年生(4月)に通知済)



※1 B型肝炎の定期接種の対象者は平成28年4月1日生まれ以降のお子さんです。

※2 MR2期・二種混合 予防接種:平成29年3月31日までが接種期限となります。

※3 日本脳炎:平成8年4月2日から平成19年4月1日生まれで1期、2期の接種が終了していない方は20歳未満まで接種ができます。



# おおぐち健康マイレージ



## 第1回 抽選会をおこないました!



町内にお住まいで18歳以上の方、お勤めの方を対象に、個人やグループでの健康づくりを応援する事業として、昨年8月から始まった「おおぐち健康マイレージ」。開始から3か月が経った11月5日(土)、ふれあいまつり2016屋外ステージにて、この日までに健康マイレージのチャレンジを達成された62人の方を対象に抽選会をおこないました。

抽選会には町内外の企業等から多くのご協賛をいただき、自転車や健康器具などを景品としました。抽選に当たった方からは、喜びと驚きの声が上がりました。

### 協力店・協賛企業

(株)酒井建築	1口 5,000円	丹羽薬剤師会	血圧計1台、体組成計2台 吹き戻し12個
(株)トータルインテリアフナハシ	1口 5,000円	おおぐち福祉会	トイレトペーパー 100個
中日保安設備(株)	2口 10,000円	尾北歯科医師会 大口地区会	口腔ケア機器 2台
(株)伊大建設	2口 10,000円	愛生福祉会 御桜乃里	5口 25,000円
ムラセ印刷(株)	1口 5,000円	尾北医師会	6口 30,000円
大口町心身障がい児(者)親の会	喫茶「ほほえみ」 コーヒーチケット2冊	ウィル大口スポーツクラブ	スポーツドリンク 24本入り1ケース
(株)はごろ薬局 大口店	低カロリーレトルト食品 詰め合せ10セット	技研ほほえみプラザ共同体	トレーニングセンター 利用券3回分×5名分
(株)エディケーション	2口 10,000円	大口精糧(株)	お米5kg×10袋
一期一会福祉会 大口一期一会荘	2口 10,000円	たまゆ踊ろう会	玉造温泉石鯀 50個

「まいか」を使いたい店があるからやってみた。前より体を意識するようになった。(30歳代女性)



健康のため、山登りや歩いていることを記録してみた。勧められてやってみたら、商品券が当たってびっくり!(60歳代女性)



トレーナーにすすめられて挑戦。体調が安定し、体調管理に興味を持つようになった。(60歳代男性)



開催  
予定

告知

## 次回抽選会 平成29年3月

現在チャレンジ中の方、まだチャレンジしようか迷っている方!日々の健康づくりを記録して「おおぐち健康マイレージ」に参加しませんか?

正しく知ろう! 糖尿病 シリーズ③

# バランスのよい食事って何!?

よく「バランスよく食べよう」といいますが、さて、「バランスのよい食事」とはどんなものでしょう? 「からだ大きい」「働き盛り、子育て中」「年齢を重ね第二の人生をスタートした」など、人それぞれ体格やライフスタイルが違うように、「バランスのよい食事」も違います。また、同じ人であっても、世代や環境や体調が変わるごとに、その人ごとのバランス食も変化するのです。



## 確認は健診結果で!

今の食事が自分にとってバランスのよいものなのかどうかは、健診結果でチェックしましょう。

体重が増えていたり、血糖値が高かったり…  
それは、現時点での食事バランスが崩れている証拠です。



## ポイントは「質・量・時間」

### 食事の質

まずは、「主食・主菜・副菜」の3皿を揃えるのが基本です。しかし、お皿の上にいる食品は、自分の体の状態に合わせて変化します。(血糖値が高めの方は主食をごはん⇒玄米に、副菜の野菜量を増やす…など)

### 食事の量

量が多ければ体重は増えます。少なければ体力が低下したり体調を崩します。  
血糖コントロールを良くするためには、「食べない+動かない」ではなく、『食べる+動く』!!  
動く量が増えれば、食べる量も増やせます。

### 食事の時間・配分

朝食・昼食を簡単に、夕食をがっつき食べる食事パターンは、血糖値の急上昇・急降下が起きやすくなります。さらに気づかないうちに血管を傷つけ、心筋梗塞や脳梗塞などによる突然死のリスクを高めます。食後、急激に眠くなる、イライラする、すぐにお腹がすくなどの症状がみられたら要注意! 食事のバランスは、1日単位の配分も含めて考えましょう。

次回「正しく知ろう!糖尿病」シリーズ④は運動編です。血糖値改善に向けた身体活動についてお伝えします。



こんな食事になっていませんか?



配分を変えてみると...

