

# 健康だより

お問い合わせは保健センター ☎ 64・3775

## 健康は“歯”から「8020よい歯の高齢者」を表彰☆

おいしく食べて、健康で長生きするために欠かせない「歯」。「8020」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

平成26年11月23日（日）には、大垣市情報工房で「8020よい歯の高齢者表彰式」が開催され、安八町から3名の方が表彰されました。この表彰式は「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めて、毎年実施されています。

受賞された方に健康な歯を保つ方法を伺ったところ、下記のとおり心がけているそうです。

かわむら ぎこう さん  
**河村 義耿 さん**



好き嫌いなく、和食中心の食事を心がけています。また、甘い物をあまり食べず、固い物をよく噛んで食べるように心がけています。また、母親からの丈夫な歯の性質を受け継いだことにも感謝しています。

あさの きよみつ さん  
**浅野 清光 さん**



歯の健康を心にとめ、かかりつけ医に3カ月に1回定期受診をしています。ここでは、歯の手入れ、歯磨きの仕方の指示を仰ぎ、早めの治療をしています。歯が丈夫なので、固い物を食べるのが好きです。歯が健康なことを日々感謝して、喜んでいます。

うしや しろう さん  
**牛屋 至朗 さん**

60歳を過ぎてから特に歯磨きに気を付けています。かかりつけ医へ半年に1回定期受診をしています。そこで歯磨きの仕方の指示を仰いだおかげで、日々の生活でも、歯ブラシを縦にして歯を磨いたり、歯間ブラシを使ったり、歯の裏側まで丁寧に磨くように心がけるようになりました。父母も歯が丈夫だったことにも感謝しています。



## 健康増進健診を受けましょう

18歳～39歳（平成26年4月1日現在）の方、40歳以上で生活保護世帯の方を対象に健康診査を実施します。健康状態の確認のために、ぜひこの機会に受診しましょう。希望される方、受診日を変更される方は、保健センターへご連絡下さい。

**健診日** 平成27年1月23日（金）、28日（水）、2月18日（水）、20日（金）

**受付時間** 午後1時～1時45分

**場所** 安八町保健センター

**健診内容** 身体計測、尿検査、血圧測定、診察、血液検査、歯科検診（希望者のみ）

**持ち物** 健康増進健診のご案内、健康診断受診票、健診料金（800円）

※男性希望者の対象日は、2月18日（水）と20日（金）です。

※平成26年2月に実施した健康診査申込で希望された方は、申し込みは不要です。

※診察の為、レギンスやスキニータイプのズボンは避けてください。



## 禁煙教室を開催します！

今年こそ、タバコをやめよう！！と思っている方、やめるように周りから勧められている方、身近な方に禁煙をすすめたい方は、下記の日程で禁煙教室を開催いたします。

現在喫煙されている方だけでなく、そのご家族もお越しください。

今まで何度も禁煙に挑戦された方も、またこの機会にいっしょにはじめませんか？参加される方は、保健センターへお申し込みください。

**日時** 平成27年2月5日（木） 午後1時30分～3時

**場所** 安八町保健センター **申込み締切** 平成27年1月30日（金）

