

けんこう講演会を開催します

☎ 保健センター ☎ 77-1891

あなたと大切な人のために知っておきたい健康に暮らすための方法を専門家が分かりやすく説明します。個別の健康相談も実施しますので、ぜひご参加ください。

■開催日時 11月18日(月)・19日(火)・20日(水)・21日(木)・22日(金)

■対象者 町内に住む30歳以上の男女(参加費:無料)

■会場 役場南庁舎1階研修室

■持ち物 各自の健康診断の結果

■内容 医師や管理栄養士の講話(1時間程度)、希望者に個別相談(保健師と栄養士)、健康度無料測定(講演前後の待ち時間に日替わりで次の①~③の測定を行います)

①脳年齢測定②血管年齢測定③血液混濁測定

月 日	講演時間	講演テーマ	個別相談時間	無料測定
11月18日(月)	午後3時~4時	「睡眠習慣」 浅井病院 医師	午後2時~3時	①②
11月19日(火)	午後1時30分~2時30分	「ほっておくと怖い「高血圧」~なぜ血圧は高くなる?どうしたら良くなる?~」 成田富里徳洲会病院 管理栄養士	午後2時30分~3時30分	①②
11月20日(水)	午後1時30分~2時30分	「運動習慣の実践法~誰でもできる 初級編~」 健康運動指導士	午後2時30分~3時30分	①②
11月21日(木)	午後1時~2時	「リアルに知ろう!糖尿病」 芝山みどりの森クリニック 院長	午後2時~3時	②③
11月22日(金)	午後1時30分~2時30分	「健康未来の歩き方~脂質・貧血・尿酸・肝機能~」 原田医院 院長	午後2時30分~3時30分	②③

*参加を希望される方は、開始時間までに保健センターへお越しください。参加者には資料と粗品をプレゼント!

調査

第5次芝山町総合計画等の策定にむけた 町民意識調査を実施しています

☎ 企画空港政策課 企画調整係 ☎ 77-3926

町の将来像やまちづくりの指針を定める計画の策定にあたり、町民の皆さまの生活意識や町政への意識等を調査・分析し、今後の基礎的資料とするため、町民意識調査を実施しています。

■調査対象 16歳以上(令和元年10月1日現在)の町民から無作為に抽出した2,000人

■調査期間 10月25日(金)~11月8日(金)

■回答方法 郵送もしくはインターネット

■お願い お手元に調査票が届いた方におかれましては、ぜひご協力の程よろしくお願いたします。

11月8日は 11(いい)8(歯)の日です

☎ 保健センター ☎ 77-1891

11月8日は11(いい)8(歯)の日として日本歯科医師会が1989年に制定しました。同じ年にスタートした「8020運動」は80歳になっても誰もが自分の歯を20本以上保ち、おいしく楽しく食事ができることを目標にしています。

しっかり噛んで食べることができると歯・口を保つことが健康寿命に繋がります。以下のことに意識してかむ機能を保ちましょう。

- ①歯ごたえのあるものを食べましょう
かむことであごの筋肉が鍛えられます。
- ②毎日のセルフケア
歯を失う原因の1つがプラークによって起こる歯周病やむし歯です(プラーク1gには1,000億個の細菌がいるといわれています)。プラークは「うがい」では取れないので、歯ブラシや歯間ブラシを使い予防しましょう。
- ③抜けた歯は放置せず、歯科医院で診てもらいましょう
歯並びやかみ合わせを整え、かむ機能を回復させます。
- ④定期歯科健診を受けましょう
歯周病やむし歯の早期発見に役立ち、お口の健康を守りましょう。

料理

楽しく手軽にお料理を らくらくママクッキングを開催します

☎ 保健センター ☎ 77-1891

ママ同士、おしゃべりしながら楽しくお料理しませんか?手軽に作れてバランスのよいメニューを紹介します。皆さまのご参加お待ちしております。

■対象者 子育て中の母親

■開催日 11月28日(木)

■時間 午前10時~午後1時30分

■会場 福祉センター「やすらぎの里」

■内容 かんたんクッキング

■参加費 200円

■定員 16人

■申込み 11月18日(月)までに、保健センターまでお申し込みください。

■その他 希望により託児を行います(10人まで)。