輝く笑顔、輝く歯
お口の健康は元気の源！

いつまでも元気に家族やお友達と一緒に、楽しく会話や食事がしたい！そんな願いを叶えるために・・・

健康がイイね♡

問 健康づくり課
☎ 055-949-6820

◆ 6月4日（月）～6月10日（日）は 歯の衛生週間！

歯は治療できても元の状態には戻せません。少しでも長く現状維持するためには、毎日の歯みがきなどのお口のケア、食べ物や食べるタイミング、定期歯科検診がポイントになってきます。

◆デンタルチェック（歯周疾患検診）のお知らせ

20歳から年1回、無料で歯周疾患検診が受けられます。

対　象　20歳以上の市民

さらに、次の人たちには素敵なプレゼントが獲得できるラッキーチャンスがあります。

① 60歳の人にチャンス

『わっ、はっ、歯！』楽しい人生、歯が大事！受けに行きましょ、歯科検診！

平成24年度　6026コンクール

対　象・平成24年4月1日において、満60歳の人（昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれの人）
・自分の歯が26本以上ある人

◇ 6026、8020コンクール応募方法

応募方法　健康づくり課へ電話でお申し込みください。

応募締切　8月8日（水）まで

6026・8020応募後、検診を歯科医院で受けてください。10月20日（土）の『ふれあい広場』の会場で、賞状と記念品を贈呈します。

② 80歳以上の人にチャンス

平成24年度いい歯のお年寄り8020コンクール

対　象・平成24年4月1日において、満80歳以上の人（昭和7年4月1日以前に生まれた人）
・自分の歯が20本以上ある人

③ 20歳代の人にチャンス

20歳代の人が受診すれば、もれなく素敵な歯のケア用品をプレゼント！

◆『歯と口腔の健康づくり推進委員会』のネーミング（愛称）およびマスコット募集

平成17年度から、歯とお口の健康のため活動している『伊豆の国市歯と口腔の健康づくり推進委員会』。市民の皆さんに、より親しみを持っていただくため、ネーミングおよびマスコットを募集します。

応募対象者：伊豆の国市民

応募方法：左の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、健康づくり課または各支所市民課に設置してある応募箱に投函してください。官製はがきで応募する場合は、必要事項を記入のうえ、下記の宛て先までご応募ください。

宛て先　〒410-2123　伊豆の国市四日町302-1
韮山福祉保健センター　健康づくり課宛て

募集締切日：7月31日（火）当日消印有効

その他：ネーミング、マスコットを各1点採用します。採用者へは8月下旬に通知し、10月20日（土）開催の『ふれあい広場』で表彰並びに記念品（3,000円の商品券）を贈呈します。また、広報10月号で結果を公表します。

※受賞作品の一部を補作して使用する場合もあります。
※応募いただいた個人情報は、他の目的には一切使用しません。
※不明な点は直接お問合わせください。

キリトリ

『歯と口腔の健康づくり推進委員会』ネーミング（愛称）・マスコット応募券

氏名（フリガナ）：　　（　　歳）

住所：伊豆の国市

連絡先：　　（　　）

どちらかに○を。
（ネーミング・マスコット）

理由：

応募作品

キリトリ

6月は毎月19日は 食育月間 食育の日

『食育』とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

▼子どもたちの成長と私たちの健康に大きな役割を果たす『食育』

食べることは私たちが生きていくうえでの基本です。しかし、近年、私たちの食を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中で、子どもたちが食に関する知識を身につけ、健やかに成長していくために、また、成長後も望ましい食生活を継続し、生涯をわたって健康を維持し、いきいきと暮らすために食育は重要なものとなっています。さらに、子どもたちが農作物の栽培や収穫を手伝ったり、料理の仕方を学んだりするなど、食に関するさまざまな経験をすることは、食に関する知識を身につけ、子どもたちの豊かな人間性を育みます。

▼家族そろって楽しく食卓を囲む『共食』を通して食育を

子どもたちが『食』について学ぶ最も身近な場所は、家庭の食卓ですが、家族が朝・夕食をバラバラに食べる状況が見受けられます。家族そろって楽しく食卓を囲む『共食』は食育のためのとても大切な『時間と場』です。家族とコミュニケーションをとりながら食事をすることで、子どもは食事の楽しさを実感することができ、良い食習慣や食への知識を身につけることへつながります。

▼栄養バランスのとれた食生活や食の安全に対する意識を高めましょう

子どもが健やかに成長していくためには、1日3食、規則正しく、バランスのよい食事をすることが大切です。健全な食生活を送ることは、生活習慣病の予防・改善の第1歩につながります。ごはんを主食とし、主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。また、普段から食の安全についての情報に注意し、食品の安全性に関する意識と関心を高めることも重要な食育となります。

毎月19日は、自分や家族の生活を見直す『食育月間』です。『食育月間』や『食育の日』を機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

詳しくは内閣府ホームページへ　http://www8.cao.go.jp/syokuiku/contents.html

きれいな空気をありがとう

■肺の生活習慣病 COPD（シーオーピーディ）■

喫煙が、がんや早産、子どもの喘息などにかかる危険度が高くなることはよく知られていますが、最近は『COPD』も注目されています。日本語では『慢性閉塞性肺疾患（まんせいへいそくせいはいしっかん）』と言い、息切れ、咳、痰、呼吸したときヒューヒュー言うなどの症状が長い時間をかけて進行します。自覚していない間に病気が進むので、気づいたときには重症化していることがあり、重症者は日常的に酸素吸入をしなければなりません。

■吸う人も吸わない人も■

喫煙者はもちろんのこと、喫煙者の周りにいる人は喫煙者と同じように有害物質を吸い込んでいます。間接喫煙者も『COPD』などの健康障害を起こすことが明らかになっています。喫煙者自身の禁煙とともに施設やお店、家庭での禁煙・分煙で、地域の健康を守りましょう。

■アナタの肺年齢は？■

肺チェッカーで、肺年齢の測定ができます。実年齢と比較して、今の自分を知ろう！

対象：20～64歳、血圧の薬を飲んでいない人
とき：健康栄養よろず相談日（月1回）9:30～10:30
※広報のカレンダー参照
ところ：韮山福祉・保健センター