

健康教室のご案内

ウォーキングしながら材料を集めて、ケーキを作ろう

(元気っ子スクール参加者募集のお知らせ)

親子で葦山の田園風景や富士山を眺め、ウォーキングをしながら、ケーキの材料を集めます。コースは葦山福祉・保健センター→蛭ヶ小島→葦山時代劇場→葦山農村改善センター→葦山庁舎→葦山福祉保健センター(約3km おおむね1時間コース)

ケーキ作りに興味のあるお子さん、運動不足気味のお父さん、お母さんの参加をお待ちしています。参加無料です。

と き 12月25日(火)9:00～13:00

ところ 葦山福祉・保健センター

対 象 小学校4年生から6年生の親子(市民)15組

内 容 ウォーキング、調理実習(カップケーキ、紅茶)、保健師講話

持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、エプロン、三角巾(頭を包む用)、手拭きタオル、小学生は室内用シューズ

その他 動きやすい服装、履き慣れた運動靴でお越しください。

申込み 12月3日(月)から20日(木)までに、電話で申し込みください。

※雨天の場合は室内の運動になります。

正月太りを吹っ飛ばせ!

(体力アップ教室)

運動・体力測定結果からアナタに応じた運動を、理学療法士・運動指導士・保健師が全面サポート! 先着30人、参加無料です。

	とき	内容
測定 運動指導	1月9日(水)	体力測定 (筋力・柔軟・ バランスなど)
結果説明・相談 運動指導	2月6日(水)	歩行動画の撮影 結果をもとに 個別運動指導
結果説明・相談 運動指導	2月12日(火)	

教室時間 9:30～11:30

ところ 葦山福祉・保健センター

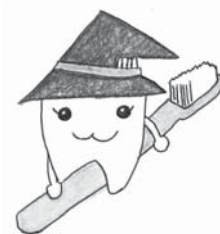
対 象 20歳以上の市民

申込み 1月8日(火)までに電話で申し込みください。

その他 持ち物など詳細は、申し込み時にご確認ください。



フッ素塗布だけではむし歯を予防することはできません。正しい歯磨き、規則正しい生活と食習慣が重要です。



歯と口腔の健康づくり推進委員会のマスコット

植松花凛さん(葦山多田)

マスコット

竹内美智枝さん(長岡)

『歯つぽい、健口委員会』でロツテ賞

10月20日に行われた第8回市民ふれあい広場で、『歯つぽい、健口委員会』の愛称とマスコットが発表され、考案者の表彰式が行われました。マスコット名『ハーミー』

伊豆の国市歯と口腔の健康づくり推進委員会(歯つぽい、健口委員会)が、『第4回すこやか親子218020の里賞(ロツテ賞)』の奨励賞を受賞しました。

同委員会は、口腔と全身の関係について、多くの市民の人に知ってもらうために活動をしています。その活動の1つに、生涯を通じて歯の大切さを題材にした『紙芝居』をサロンや幼稚園に上演しています。そのような普及啓発活動が評価され、この賞に選ばれました。

スゴイんです Ⅱ 『歯つぽい、健口委員会』でロツテ賞

今、伊豆の国市は子どもたちのむし歯が少ない市として、他の市町から注目されています。むし歯のある子どもの割合を示す『むし歯有病者率』は、県平均34.5%を10%以上も下回る22.5%です。その秘密は、フッ素事業にあります。伊豆の国市では、1歳6カ月児から年少までのフッ素塗布と、年中から小・中学校でのフッ素洗口と合わせて13年間にわたり、子どもたちに継続してフッ素事業を行っています。市町によっては、同事業を行っていないところもあり、その場合のむし歯有病者率は歴然としています。



むし歯の進行を抑えます!

フッ素の効果 歯を強くします! 歯の表面からフッ素が取り込まれ、抵抗力の強い歯がつけられます。

フッ素の効果

歯を強くします!

歯の表面からフッ素が取り込まれ、抵抗力の強い歯がつけられます。

◆フッ素は生えて間もない歯ほどよく効きます 永久歯は5歳～12歳にかけて顔を出します。15歳頃まで続けましょう。

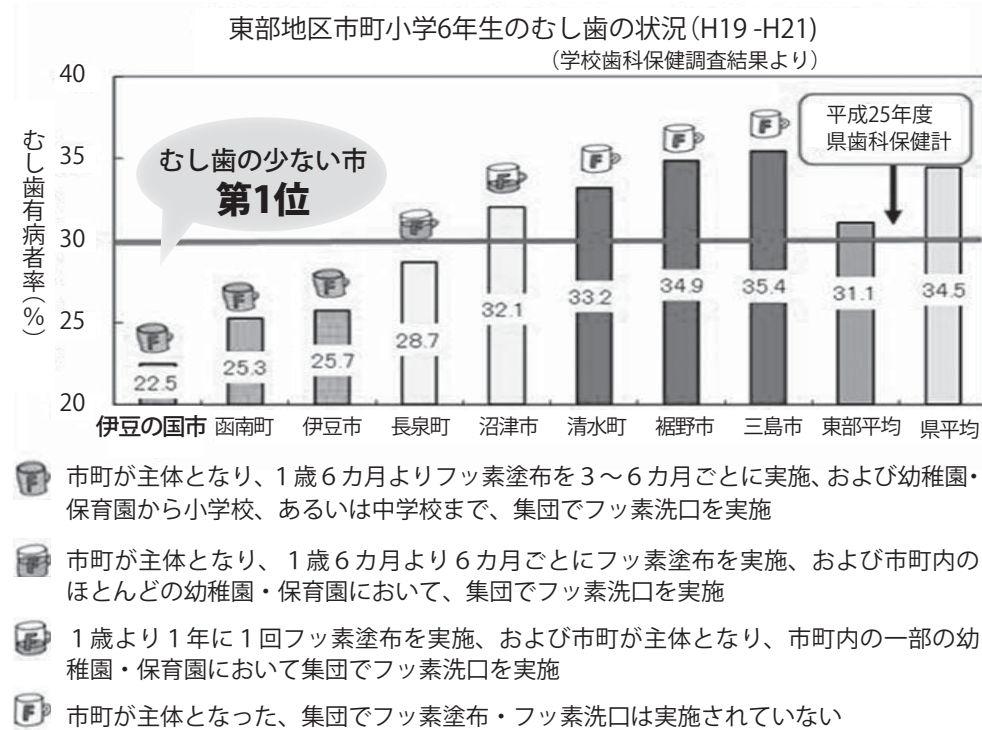
◆フッ素は安全です!

☆フッ素は、歯の健康のために必要なものであり、歯がつくられ始めてから一生涯を通じて効果を發揮します。

☆歯科保健計画に基づいて応用されるフッ素は安全です。

☆フッ素の応用は国際的に広く勧められています。

※フッ素洗口は、幼稚園・保育園、小・中学校と田方歯科医師会の先生のご協力により実施されています。



健康がイイね

スゴイんです

伊豆の国っ子の

歯

☎ 健康づくり課
☎ 055-949-6820