

# 保健センターのお知らせ



## 1月の乳幼児健診

問合せ：保健センター ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方に個別通知しています。				10:00～11:30
27日(水) (27年9月生)	13日(水) (27年3月生)	6日(水) (26年5月生)	20日(水) (24年9月生)	19日(火) 中期・後期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。

※3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。



## 東埼玉歯科医師会(松伏町歯科医師会含む)主催8020良い歯のコンクールが行われました



「8020」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動です。20本の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだけ、おいしく何でも食べることができます。

かむ、飲む、味わう、話すなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点です。むし歯や歯周病で歯を失うと、全身の健康に影響を与えることもあります。

定期的に歯科健診を受けて、歯みがきで取れない部分の歯垢や歯石を専門家に清掃してもらうことは、むし歯や歯周病の有効な予防法です。皆さんも8020をめざしましょう。

今回のコンクールでは、次の11名の方が受賞されています。おめでとうございます。

(左上より五十音順)



井口 武夫 様



稲毛 明 様



片桐 松雄 様



片桐 ミユキ 様



川木 良七 様



齋藤 達行 様



竹内 勇 様



丹後 喜久江 様



藤田 武子 様



本多 三十四 様



八木 智江 様

## 食生活改善推進員協議会 生活習慣病予防教室

生活習慣病を予防する日常生活の簡単なポイントを楽しくお伝えします！

■日時/1月16日(土)

午前10時～午後1時30分

■場所/中央公民館 2階201会議室・調理室

■内容/講話、調理実習、昼食

■持ち物/エプロン、三角巾、米0.5合、筆記用具、計算機(自宅にある方)

■費用/350円(材料費)

■申込み/1月12日(火)までに町の食生活改善推進員又は保健センターへ。



## 元気の秘訣は「ロコモ予防」!

健康番組などで話題の“ロコモティブシンドローム(通称：ロコモ)”とは骨・関節・筋肉などの運動器が衰え始めている・衰えている状態のことで、放っておくと転倒しやすくなり要介護状態を招きます。

元気に生活していくために、若い頃からの予防が大切です。簡単にトレーニングできますので、安全に注意しながら行なってみましょう!

- ① 左右1分間ずつの少し脚を浮かせる片足立ち(1日3回)
- ② イスに座る・立つをゆっくり行なうスクワット

