



# 保健センターのお知らせ



1月の「気軽にノルディックウォーキング」  
◆日時/1月25日(水)午前9時30分〜10時30分  
◆費用/無料  
◆申込み・問合せ/参加登録後、各回ごと保健センターにお申込みください。

## 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
25日(水) (28年9月生)	16日(月) (28年3月生)	11日(水) (27年5月生)	18日(水) (25年9月生)	17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。※1歳8か月児・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。

定期的に歯科検診を受けて、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6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)



おきの 荻野 きよ 様



さかもと すみえ 様



さかもと たえこ 様



さくら い げん 様  
櫻井 儼 様



もり のりこ 様  
森 典子 様



わたなべ のりこ 様  
渡邊 徳子 様

広告

## 感染性胃腸炎にご注意ください

冬季に流行する感染性胃腸炎の多くはノロウイルスが原因です。症状は吐き気やおう吐、下痢・腹痛などで、健康な人の場合は1～3日で治まりますが、早めの受診をお勧めします。

感染しないために、下記の予防に努めましょう。

### 1. 手洗いの徹底

- ・トイレ後や調理前、食事前などは、石けんを使い、きちんと手を洗いましょう。
- ・手洗い後のタオルは共用せず、個人用タオル又はペーパータオルの使用をお勧めします。

### 2. 食中毒の予防

- ・加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱(85℃で1分以上)して食べましょう。
- ・調理器具の洗浄、殺菌を十分行ないましょう。

### 3. おう吐物、便の処理

- ・「すぐにふき取る」「乾燥させない」「消毒する」の3原則を守りましょう。

食生活改善推進員協議会

## 生活習慣病「予防の秘訣」がわかる料理教室

塩分控えめ、野菜たっぷり、簡単で美味しい！お得すぎる食事を作るコツをお伝えします！

■日時/1月21日(土)午前10時～午後1時

■場所/中央公民館2階201会議室

■内容/講話、調理実習、昼食

■対象/町内在住・在勤の方

■定員/30名(申込み順)

■持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具、計算機

■費用/400円(材料費)

■申込み/1月18日(水)までに町の食生活改善推進員又は保健センターへ。