

いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

いい歯・DE・2歳で賞



「子どもの歯の健康」について住民の皆さんに関心を持ってもらうため、2歳児歯科健診で「むし歯ゼロ」のお子さんのお名前を紹介しします。むし歯や治療した歯が1本もなく、かみ合わせ等もきれいなお子さんです。

お子さんをむし歯にしないために、次のことを心がけましょう。おじいちゃん、おばあちゃんもご協力をお願いします。

- ① おやつ回数を決めましょう
- ② 麦茶や水が好きな子に育てましょう
- ③ 歯医者さんでフッ素塗布をしてもらいましょう

濱端	なづな	ちゃん
二本柳	花梨 <small>かりん</small>	ちゃん
金子	愛実 <small>あみ</small>	ちゃん
向井	藍香 <small>あいか</small>	ちゃん
釜沢	祐吏 <small>ゆうり</small>	くん
松浦	結菜 <small>ゆな</small>	ちゃん
福島	心愛 <small>ここあ</small>	ちゃん

健診結果説明会について

6月から住民健診が始まりました。

健診で、自分の体の状態を知るとはとても大事ですが、これからの皆さんにとって、もっと大事なのは、健診を『受けた後』です！

そこで、健診結果を説明会でお返しします。

健診を『受けた後』の、自分の体のメンテナンスにぜひご活用ください。

【説明会でのお話内容】

- ◎健診結果の見方
- ◎生活のちょっとしたアドバイス
- ◎メタボの方には個別でスペシャルなお話

日程は、住民健診の会場でお知らせします。

保健師のつぶやき ~夏が来る~



夏が来ます。薄着になるこの時期。毎年の悩みですが、お腹のお肉がさらに気になってきます。皆さんに『メタボ』と言い続け早3年。

- 私も、ダイエットに何回もチャレンジし挫折。今回は皆さんによくお話している
- ことにチャレンジしてみました。①朝体重を測り記録②晩のご飯を2口分減らして盛る。約1か月後・・・なんと！2kg減りました！見た目は全く変わらないですが・・・でも、体重が目に見えて減るのはうれしい！



食べ過ぎの日や体重を測るのを3日さぼったらすぐ戻りましたが・・・継続は力なり！やってみるものですね。みなさんもレッツ★チャレンジ！

