

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 歯っぴいライフ 8020 表彰者インタビュー

平成 28 年度第 25 回歯っぴいライフ 8020 で認定を受けた 5 人から、健康（健口）の秘訣についてお話をうかがいました。



渡邊 ひとし 等さん

★感謝の気持ち

歯に自信はありませんでしたが、この度、表彰・認定証を受け、この上ない喜びです。食べる楽しさと健康を保ってくれた歯に感謝の気持ちでいっぱいです。



黒田 たくあき 孝恵さん

★半年に 1 回は歯の定期検診  
★お菓子を食べたらすぐうがい

何も症状がなくても半年に 1 回、かかりつけの歯科医に定期検診に行きます。また、砂糖が沢山入っているお菓子を食べたら、すぐにぬるま湯でうがいをします。

佐藤 サツ子さん

★歯みがき

毎日歯磨きは欠かしていませんでした。自分の親が歯が丈夫だったので親にも感謝しています。

松浦 まつさん

★歯みがき

1 日 3 回歯磨きをしていました。しっかり丁寧に磨いて歯のお手入れは入念に行っていました。

我妻 たかし 京さん

★歯みがき

昔から毎日歯磨きは欠かしていませんでした。

80 歳を過ぎても歯が 20 本残っているみなさんは、謙虚で感謝の気持ちを常に忘れない方々でした。最初は「何もしていない。当たり前のことをしているだけ」と言いますが、毎日欠かさず歯をみがいたり、食後にうがいをしたり工夫していました。その意識の高さが健康（健口）につながっていると感じました。

みなさんもこの機会に、自分の健康（健口）を見直してみてもいいのではないでしょうか？

## \*\*\* ニコニコ相談会 \*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	2月1日(木)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！  
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話でお申し込みください。

## \*\*\* 乳児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成28年10月生まれ） ・9か月児（平成28年4月生まれ）	2月23日(木)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## \*\*\* 3歳6か月児健診 \*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成25年7月1日から 平成25年8月31日生まれの幼児	2月21日(木)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを行います。  
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。  
健診該当者には後日健診票を郵送します。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## 食育シリーズ

町では食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。11月は次の内容で実施しました。



くにみ幼稚園  
年少組  
『正しい手洗い  
について』

