

保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」



～定期的なチェックとセルフケアで

こわい歯周病から歯を守ろう！～

歯を失う最大の要因は、痛みなどの自覚症状がないまま進行する「歯周病」が原因です。歯周病は、糖尿病や心臓病、肺炎など全身の健康にもかかわっています。

いつまでも健康で楽しい食生活が送れるよう、年に一度は歯周病検診を受けましょう。

町外の協力医療機関は、QRコードをご確認ください。



●協力医療機関

	協力医療機関名	電話番号
三種町	ことおか 歯科	87-3945
	佐藤 歯科医院	87-2453

- 対象者 20歳以上の方（年度末年齢）
- 期限 令和9年3月31日
- 料金 無料
（治療やクリーニングは自己負担）
- 申込方法 協力医療機関に直接お申し込みください。
- 当日持ち物 マイナ保険証または資格確認書



6月は食育月間

健康づくりの基本は毎日の食事です。忙しいと、「麺やパンだけ」など簡単に済ませてしまい、栄養バランスが偏る原因になります。

「主食・主菜・副菜」を揃えてバランスの良い食事を心がけ、生活習慣病予防や健康維持に繋がしましょう。



主食

ごはん、パン、麺類など

→体を動かすエネルギーのもと



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

→筋肉や血液をつくるもと



副菜

野菜、きのこ、海藻など

→体の調子を整えるもと

食生活改善推進員になりませんか？

◆食生活改善推進員とは

「食を通じた健康づくり」を広めていくボランティア団体です。調理教室やイベントの運営協力、食育、高齢者の健康等についての普及活動を行い、食べることの大切さを広めていきます。

◆養成講座の開催

次のとおり食生活改善推進員養成講座を開催します。地域で何か活動したいという思いのある方、一緒に健康づくりの担い手になりませんか？（受講無料）

※推進員になるには、全5回の講座を受講する必要があります。

対象者 修了後食生活改善推進員として活動ができる方

定員 10人

申込期限 6月15日

申込方法 電話またはQRコード



▲食生活改善推進員の詳細はこちら



▲申込フォーム

	日時	会場	内容
第1回	6月19日 (9:30～12:10)	保健センター	・開講式 ・講話：「県民の健康状況について」「健康秋田21について」「食生活改善推進員について」
第2回	7月17日 (9:30～14:30)		・講話：「栄養の基礎と食生活改善について」「食事バランスガイドについて」「献立を立ててみよう」 ・調理実習：バランスの良い食事
第3回	8月20日 (9:30～14:30)		・運動：生活習慣病予防 ・調理実習：作成した献立をもとにクッキング ・講話：「食品表示について」
第4回	10月1日 (9:30～14:30)		・講話：「生活習慣病予防について」「食品衛生と食環境保全」 ・調理実習：フレイル予防
第5回	11月10日 (9:30～12:40)		・講話：「オーラルフレイル予防について」 ・運動：フレイル予防 ・閉講式