保健師・栄養士のすこやかだより

今年も始まります!

「かがみの健康チャレンジ90日」

友達と、家族と、同僚と!

参加者募集!!

みんなで健康づくりをしましょう♪♪

鏡野町では、毎日の健康づくりに取り組むきっかけとして、「かがみの健康チャレンジ90日」を行っています。自分の健康づくりの取り組みを決めて、まずは90日間チャレンジしましょう!!

申　込　期　間

7月1日（日）～8月25日（土）

（消印有効）

鏡野町ホームページからも申し込み可能です。詳しくは広報かがみの7月号と一緒にお配りする折り込みチラシをご覧ください。

80歳以上で、自分の歯を20本以上持っている方の表彰を行います!

しっかり噛んで、しっかり食べられることは、身体の元気につながります!

「オーラルフレイル（お口の機能低下）を予防しましょう!」

鏡野町では、健康づくりや介護予防に向け、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!」という活動をすすめています。

◆対　象　者：鏡野町にお住まいの８０歳以上（平成30年度中に80歳になる方も含む）で、ご自身の歯を２０本以上お持ちの方
（※今までに町の表彰を受賞された方は、対象外となります。）

◆表彰の方法：各地区の敬老会で表彰し、記念品を贈呈いたします。

◆申し込み方法：鏡野町 保健福祉課または各振興センターに置いてあります「自薦書」に記入、捺印し、提出してください。

※申し込み締め切り　:平成30年7月27日（金）

キケンな蚊に注意!

暑い季節になると、蚊が発生します。特にヒトスジシマカはジカ熱やデング熱といった病気を持っているものもいます。蚊から病気をうつされないために、右のことに注意しましょう。

また、日本脳炎は、日本脳炎ウイルスにより発生する疾病で、蚊を介して感染します。日本脳炎の定期接種の該当の方は予防接種を受けましょう!

※定期接種時期：生後6か月～7歳6か月の前日まで、9歳～13歳の前日まで

詳しくは…　ジカ熱　デング熱　日本脳炎　厚労省　検索　で検索!

❶蚊をできるだけ発生させない

水たまりを作らない

❷蚊にさされない

虫よけスプレーの使用

長そで長ズボンの着用

お問い合せ先：鏡野町保健福祉課　保健指導推進センター　保健師・栄養士　電話（0868）54−2025