



## 飛島村健康づくり食生活改善協議会からのお知らせ

～ヘルスマイトが「TUNAGU」（繋ぐ）パートナーシップ事業～  
**「減塩」と「毎日あと1皿の野菜料理」を  
テーマに教室を開催します**

毎日の生活習慣や、食事を振り返ってしながら、食生活改善推進員と一緒に  
「減塩」と「毎日あと1皿の野菜料理」に取り組んでみませんか？

- 日 程 平成28年1月6日(水)
- 時 間 午前10時～午後2時(受付:午前9時45分～10時)
- 場 所 すこやかセンター内保健センター
- 対象者 村内在住の方
- 定 員 30名
- 内 容 自分の健康度をチェック・毎日あと一皿の野菜をたべよう  
とびしまオリジナル体操「キラリとびしま のびのび体操」の体験  
調理実習「減塩、あと一皿の野菜メニュー」  
※内容等は変更になる場合があります。
- 持ち物 エプロン・ふきん・家庭で作った味噌汁100ml(約1/2杯)
- 材料費 無料
- 申込方法 12月22日(火)までに、すこやかセンター内保健福祉課へ来所または  
電話でお申込みください。
- 問合せ先 すこやかセンター内保健福祉課

## 歯や歯肉の治療、入れ歯の点検はお早めに!!

今年も残すは12月のひと月となりました。  
何かと忙しく毎日が過ぎていくのではないのでしょうか。  
そして、忘年会、新年会、家族の集まりでご馳走を食べる機会が  
増える時期でもありますよね。ご馳走を目の前にしての歯の痛み  
やお口のトラブルは辛いものです。簡単な治療でも、歯科医院が  
お休みではできません。お口で気になる事がある方は、歯科医院が  
年末年始で長期のお休みに入る前に、早めの受診をしましょう。  
また、この時期、おもちでのどを詰らせる人も少なくはないです。  
「まさか自分はないだろう。」の油断は大敵です。  
のどに詰まりそうな食べ物は、下記に注意して召し上がってください。



- 小さくする。  ひとりきりで食べない。自分以外の人がいる場所で食べる。
- 口に入れ過ぎない。  飲み物を用意しておく。

みんなで、よい年末年始を迎えられるよう、日頃から自分の健康状態を知り、  
かかりつけ歯科医をもち、「8020運動」(80歳になっても自分の歯でおいしく  
食事をしよう)を目指しましょう。

