

# 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

農林水産省から「食育ピクトグラム」が公開されました。「食育」を多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的として、わかりやすいキャッチコピーとマークを組み合わせたものです。



町には食育アドバイザーである食生活改善推進員がいるのをご存知ですか？

子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組み、食育5つの力や食事バランスガイドの普及、減塩の啓発などの活動をしています。

## 「元気アップ栄養教室」開催

町では、食生活改善推進員と連携して生活習慣病予防教室「元気アップ栄養教室」を開催しています。今回のテーマは、動脈硬化を招く危険因子「脂質異常症」です。

血液検査の結果、中性脂肪やLDLコレステロールが多い、またはHDLコレステロールが少ない方は、放っておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病といった重大な病気を招きやすくなります。今すぐ食生活を見直し、予防しましょう！

- ▶対象者=町在住で20歳以上の方
- ▶日時=7月11日(月) 午前10時～正午
- ▶場所=上三川いきいきプラザ
- ▶内容=脂質異常改善のポイント紹介、調理実習
- ▶参加費=500円
- ▶申込み=7月4日(月)までにご連絡ください。



▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎56 9 1 3 3

NISSAN

クロスオーバーEV

**日産アリア**

栃木工場生産



NISSAN **栃木日産** 上三川店 TEL 0285-56-7723

相続対策【遺言・遺産承継】 認知症対策【後見・家族信託】  
無料・出張相談にも応じます。

司法書士  
ゆい総合法務事務所

河内郡上三川町しらさぎ1-25-7 TEL:0285-37-9742 上三川 司法書士

# 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！ ～一生を共に歩む自分の歯～

## ●80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！～『8020運動』～

20本以上の歯があれば、噛む力が充分にあり、硬いものでも自分の歯で食べられると言われていいます。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにするためには、子どもからお年寄りまでの各世代で、歯を失わないようにしっかりとお口のケアをしていくことが大切です。

## ●歯の健康が全身にも影響する？

歯を失う2大原因は、『むし歯』と『歯周病』によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深く関わっている他、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。

## ●健康な歯を保つために

むし歯や歯周病を予防するためには、“むし歯菌”と“歯周病菌”を取り除くことが大切です。毎日の歯みがきをしっかりと行い、歯を失うことを防ぎましょう。歯と歯の間や、歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの用具を使って、しっかり落としましょう。

## ●かかりつけの歯医者さんをもとう！

しっかり磨いているつもりでも、自分では取り除けない「歯垢」や「歯石」があったり、気付かないうちに炎症が起きている場合もあります。予防のために気軽に相談できるかかりつけの歯医者さんを見つけ、定期的に歯の健診を受けましょう。年1～2回、専門のクリーニングを受けることをお勧めします。

## ★6月15日・16日に『フッ素塗布』を実施します★

町では、むし歯予防事業の一環として、幼児対象のフッ素塗布を実施しますので、ぜひご参加ください。

対象のお子さんには個別通知を郵送しています。6月と10月にそれぞれ1回ずつ参加できます。

▶日にち=6月15日(水)・16日(木)

▶場所=上三川いきいきプラザ 検診ホール

▶費用=無料

▶対象=平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さん

※新型コロナウイルス感染症対策として混雑を避けるため、受付日時を指定しています。ご自身の受付日時については、個人通知をご確認ください。

▶問い合わせ先=子ども家庭課 母子健康係 ☎569132

ビジネスシーンや法事・慶事・自治会の集会などに...

仕出し割烹・手打ちそば

**ご指定のお時間・場所に配達します！**

日時やご予算など  
お気軽にご相談ください

# 利美

条件がございます。詳しくはホームページにて！



栃木県河内郡上三川町上三川 4665-2

TEL/FAX : 0285-56-7336

<https://toshimi-kappo.com/>



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。