



問い合わせ先 大間々保健センター ☎(72)2211

### 歯周病予防講演会

歯周病は、口の問題以外に糖尿病や心筋梗塞・脳梗塞などの要因になります。全身の健康を保つためにも、歯と口のケアはとても大切です。

この機会に、ぜひご参加ください。

期日 2月29日(木)

時間 午後1時30分～3時

※午後1時15分受け付け開始

対象 市内在住・在勤の人

演題 健康のために今できること～お口トラブル対策で

いつまでも元気に～

講師 松本 堅志郎先生(松本歯科医院長)

参加費 無料

申込期限 2月26日(月)

その他 みどり市元気プロジェクトに参加している人は、講演会を受講していただく、健康ポイント30ポイントを進呈します。

会場・申込・問い合わせ先

大間々保健センター

### 高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種はお済みですか。高齢者は、インフルエンザに感染すると重症化するおそれがあります。65歳以上の人へ、

9月中旬に予防接種予診票を郵送しました。お済みでない人は、早めに接種しましょう。

対象 接種日に65歳以上の人(昭和33年12月29日までに生まれた人)

※60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能などに身体障害者手帳1級相当の障がいがあり、接種を希望する人は

お問い合わせください。

実施期限 1月31日(水)

自己負担金 千円

※生活保護世帯の人は、医療機関に直接お問い合わせください。

### 市元気アップ商品券新規取扱店を募集

元気プロジェクト参加者へ、地域で使用できる「みどり市元気アップ商品券」を交付するに当たり、商品券を使用できる取扱店を募集します。現在登録済みの店舗は自動継続となりますので、申請は不要です。

詳しくは、市ホームページまたは大間々保健センターへお問い合わせください。

対象 市内に店舗、事業所を有する事業者  
申込方法 申請書を大間々保健センターに提出  
申込期限 2月29日(木)



## 早寝・早起き・朝ご飯

寒さが厳しくなってきましたが、お子さんの生活リズムは乱れていませんか？ウイルスに負けない元気な体で過ごすためには「早寝・早起き・朝ご飯」が効果的です。

### ▶早寝・早起き

朝日を浴びると、心と体をコントロールしている自律神経の働きが活発になり、元気に活動することができます。また、早寝・早起きは成長ホルモンの分泌を活発にさせ、記憶の安定化や免疫向上などの良い効果をもたらします。睡眠中に分泌される成長ホルモンは、病気になりにくい強い体を作る役割があり、特に、幼児期・学童期にたくさん分泌されるため、午後9時ごろまでに就寝することが望ましいといわれています。



### ▶朝ご飯

1日3回の食事はとても大切です。特に、朝ご飯は、1日のスタートとして欠かせません。脳を活発にさせ、睡眠中に下がった体温を上げたり、胃や腸を刺激して排便を促すなどさまざまな効果をもたらします。また、脳に必要なエネルギーが供給されるので、集中力、学習効率の向上につながります。

毎日の積み重ねが元気で強い体をつくれます。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、気持ちよく1日をスタートしましょう！

