



# 余市町保健推進委員会機関紙「余市…さわやか風だより」

## 【健康講演会のお知らせ】「歯と食で変わる未来」

～歯と口の健康から、毎日の暮らしと災害への備えを考える～

私たちの「歯」と「口」は、食べる楽しみだけでなく、全身の健康を守る大切な力ギでもあります。

さらに、災害時においても、口腔ケアは命に関わる大切なケアのひとつです。

日 時：11月9日（日）10：00～12：00（開場9：30～）

会 場：中央公民館 3階301・302

### ○第1部『歯と口の健康状態と食との関連について』

講 師：北海道大学大学院 歯学研究院 口腔健康科学分野  
予防歯科学教室 いわさき まさのり 岩崎 正則 教授

- ▶ お口のはたらきの大切さを伝えるキャッチフレーズ「オーラルフレイル」のご紹介とともに、お口の健康やはたらきが、毎日の食事や栄養、そして全身の健康とどのようにつながっているのかを、やさしくわかりやすくお伝えします。

### ○第2部『平常時と災害時の口腔ケア』

講 師：ライオン株式会社ヘルス&ホームケア営業本部  
北海道東北支店 戦略統括室 みうら ともこ 三浦 智子 氏

- ▶ 災害時、食事が不規則になったり、水が不足したりする中で、口の中のケアはどうしたらよいのか、避難所での実践的なケアの方法も紹介します。

申込締切：10月27日（月）まで

申込方法：☎21-2122（余市町保健推進委員会事務局）

FAX21-2144

メール [hokensido@town.yoichi.hokkaido.jp](mailto:hokensido@town.yoichi.hokkaido.jp)

余市町LINE公式アカウント

LINE申込み



申込内容：氏名、電話番号、講師への質問（FAX・メール・LINEで受付）

共 催：余市町保健推進委員会・余市町



ライオン商品  
プレゼント



## 【浜中モイレ区会 健康学習会】

7月17日（木）、浜中モイレ会館にて、浜中モイレ区会の健康学習会が開催されました。

今回の学習会は「熱中症対策」をテーマに、役場の保健師さんと栄養士さんによる講話が行われました。保健師さんからは、熱中症を引き起こす要因や、どのような症状が現れるのか、そして日々の暮らしの中でできる対策について、わかりやすく丁寧に説明がありました。続いて、栄養士さんからは、食事面から見た熱中症予防について、身近な食材やメニューの工夫など、実践しやすいアドバイスが紹介されました。

ここ北海道でも、近年は気温の高い日が増えており、熱中症は決して他人事ではありません。

参加された皆さんも、熱心に耳を傾けながら、自分や家族の健康管理に役立てようと、真剣な表情で学んでいました。

区会の保健推進委員さんによると、こうした健康学習会は、今年から年2回の開催を目指しているとのこと。地域の皆さんの健康を守るために、これからもさまざまな学びの場が広がっていきそうです。



実 施：モイレ台保健推進委員 谷口 取 材：機関紙部会員 土橋・中村・佐藤・土屋  
発 行：余市町保健推進委員会会長 宮野秀子 編 集：機関紙作成部会