



東埼玉歯科医師会(松伏町歯科医師会含む)主催  
**8020 よい歯のコンクールが  
行われました**



石川久江さん



大田 松さん

8020とは80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。

歯の健康を保つことは、全身の健康につながります。いつまでも自分の歯で食べる喜びを感じていきたいですね。歯周病(歯周疾患)で歯を失う場合もあります。毎日のブラッシングや歯間補助用具(歯間ブラシやデンタルフロスなど)の上手な利用で、歯周病を予防しましょう。

また、かかりつけ歯科医をもち、年1回は歯科健診を受けることも大切です。

今回のコンクールでは、2名の方が受賞されています。おめでとうございます。

**食生活改善推進員協議会  
「地区伝達料理講習会」**

いつも同じ食事になっていませんか? 食材をうまく利用し、こんな工夫もあったのかと知っていただく機会になりますよ! みんなで作って、会食の楽しい一時を過ごしましょう!

日時	場所	申込み期限
①1月30日(木) 午前10時～午後1時	保健センター	1月23日(木)
②1月28日(火) 午前10時～午後1時	築比地農村 トレーニング センター	1月21日(火)

■持ち物/エプロン、三角巾、布巾1枚、米0.5合  
みそ汁(みそ汁塩分濃度測定を希望の方のみ。)

■費用/材料費350円

■申込み/地域の推進員又は保健センターへ。

■定員/15名(申込み順)

※①②はどちらも同様の内容です。

**インフルエンザを予防しましょう**

例年インフルエンザは12月～3月頃にかけて流行します。日頃から予防を心がけましょう。

- ①人ごみを避け、不要な外出は控えましょう
- ②手洗いうがいをこまめにしましょう
- ③マスクを着用しましょう
- ④室内の換気と湿気に注意しましょう
- ⑤バランスの良い食生活、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう
- ⑥体を冷やさないようにしましょう
- ⑦症状がでたら早めに受診しましょう



**相談コーナー**

相談はそれぞれ専門の方があられます

●**こころの相談(予約が必要です)**

日時/1月20日(月)午後1時30分～午後4時

場所/保健センター

※不安・不眠・イライラ等でお困りの方

問合せ/保健センター ☎992-3490

●**栄養相談(予約が必要です)**

日時/1月8日(水)、2月5日(水)

午前9時30分～午前11時

場所/保健センター

問合せ/保健センター ☎992-3170

●**健康(育児)相談**

日時/1月8日(水)、2月5日(水)

午前9時30分～午前11時

場所/保健センター

問合せ/保健センター ☎992-3170

**休日当番医(午前9時～正午)**

電話でご確認の上、受診してください。

12/29(日) 埼玉筑波病院	内・外	992-3151
～1/3(金) 埼玉野村病院	内・外	992-0411
5(日) 宮里こどもクリニック	小・内・皮	991-5010
12(日) ねもとレディースクリニック	婦・産・内	991-5216
13(月) ふれあい橋クリニック	脳外・内	991-1300
19(日) 埼玉筑波病院	内・外	992-3151
26(日) 埼玉野村病院	内・外	992-0411
2/2(日) 岡村クリニック	内	991-7203

**小児時間外(初期救急)診療** (受付時間 午後7時～9時30分)

事前に電話で患者さんの状態を伝えてから受診してください。

1/8(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
9(木) 津田医院	993-3111
22(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
28(火) ねもとレディースクリニック	991-5216
2/5(水) 宮里こどもクリニック	991-5010
2/6(木) 津田医院	993-3111

※上記以外の診療は、吉川市内の医療機関で実施しています。  
詳細は町ホームページでご確認ください。