

よい歯のコンクールが開催されました

6月11日(木)国東保健センターで、東国東郡歯科医師会、国東市の共催で平成21年度高齢者のよい歯のコンクール及び母と子のよい歯のコンクールを開催しました。コンクールには80歳以上で20本以上の歯を保たれている方6人と6組の親子が参加しました。

最優秀賞を受賞した森光昭三さんのよい歯を保つ秘訣は、①歯の成分であるカルシウム（特に小魚）をしっかりとり ②全体的な身体 の健康に心がけるため、毎日のウォーキングとゲートボールをかかさないとなどだそうです。

今回、最優秀賞に選ばれた方は、国東市の代表として、7月11日(土)に行われる県大会へ参加します。

最優秀賞(親子)

佐藤 愛莉さん(子)
佐藤祐紀子さん(親)
武蔵町糸原



最優秀賞



森光昭三さん(80歳)
国東町浜

最高齢者賞



森廣 太さん(86歳)
国見町岐部

7月は「愛の献血助け合い運動」月間です

年間を通して必要とされる血液の量はほぼ一定ですが、献血に協力する方の数には変動があります。

そこで厚生労働省、都道府県、日本赤十字社の主催で、すべての血液製剤を国民の献血によって安定的に確保する体制を早期に確立するため、広く国民の間に献血に関する理解と協力を求めるため、この時期にキャンペーンを行っています。

全国的に見ると、冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す方が多くなることから、特にこの時期献血者が減少します。また、ゴールデンウィークやお盆、年末年始などでも一時的に減少しがちです。

献血者の減少は、長期保存のできない輸血用血液の不足を引き起こします。

皆様方の献血事業へのご理解とご協力をお願いいたします。なお、移動献血では400ml献血をお願いしています。

7月の献血日程

日時	7月22日(水) 午前10時～午後0時30分
場所	大分県国東総合庁舎
協力	国東ライオンズクラブ
日時	7月22日(水) 午後2時～4時30分
場所	国東市民病院
日時	7月28日(火) 午前10時～午後4時
場所	大分県国東総合庁舎
協力	大分県建設業協会青年部

夏です！水分補給です！

夏は、汗や排泄物で1日2.4ℓ～2.8ℓの水分が体から失われています。

普通の食事で1.5ℓくらいの水分は摂取できますので、飲み水としては1.5ℓくらいが必要となります。

水分補給といっても、みなさんは何で補給しますか？水・お茶・スポーツ飲料・ジュース？ その飲み物には糖分はどのくらい含まれているかご存知ですか？

含まれる砂糖は、むし歯や太る原因になることもご理解のうえ、賢く水分補給しましょう。

問い合わせ 国東保健センター ☎0978-73-2450

《砂糖の量の目安》

砂糖の量を、スティックシュガー(3g)の本数で表現しました。

スポーツ飲料(500ml)	約11本
果汁(10%)入り清涼飲料水(500ml)	約15本
炭酸飲料(500ml)	約17本
乳酸菌飲料(65ml)	約4本
コーヒー飲料 (レギュラータイプ190ml)	約6本