

**多良間村コミュニティまつり**  
**がんずまつり** in 多良間村  
 ～気軽にできる健康づくりのコツ～

【日時】平成29年12月2日(土)  
 9:30～15:00

【場所】多良間村役場 1階ロビー

【対象】多良間村にお住まいの方

申込不要  
 参加無料

体験コーナーの参加費には、参加費なし!

プログラム

- お酒のこと  
体験コーナー  
お酒とからだ  
お酒とこころ  
お酒の悩み
- 油のこと  
体験コーナー  
フッ化物洗口  
油量をほかるう
- 食事のこと  
体験コーナー  
油量をほかるう

【主催】沖縄県宮古保健所 健康推進班 TEL: 73-5074  
 【協賛】多良間村コミュニティまつり推進委員会、多良間村教育委員会  
 【協力】多良間村

今年度は、多良間村教育委員会、多良間村コミュニティまつり実行委員と共催して、十二月二日(土)に開催しました。

当日は、多良間村住民福祉課による「清涼飲料水に含まれる砂糖量」の実物展示。宮古保健所による「フッ化物洗口」体験コーナー、「油の計量」体験コーナー、「お酒と健康」相談コーナーを実施しました。

写真付きで紹介しますので、お付き合いです。



# がんずまつり

沖縄県宮古保健所  
健康推進班

平良字東仲宗根476  
TEL: 73-5074



「フッ化物洗口」体験コーナー  
 親子で参加され、楽しみながら、体験されていました。  
 「虫歯予防に効果的。」、「楽しんでできたので良かった。」、「感想が聞かれました。」

「油の計量」体験コーナー  
 住民の皆さんは、食品に含まれる見えない油に驚かれています。(伊良皆村長も参加)  
 【ポイント】  
 ○計量スプーンを使う。  
 ○ポーク缶等の油に注意。



**チャーガンジュー おきなわ9か条**

- ちゃんとお酒 あぶら控えめ あいしいごはん
- 1日1回 体重測定
- 頑張りすぎず適度な運動 多より10分(1000歩)多く歩こう!
- 十分な栄養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を
- うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- あくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- 休肝日をつくろう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- 仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診
- 大きな輪 みんなで支える「健康長寿」

「お酒と健康」相談コーナー  
 住民の皆さんは、節度ある適度な飲酒量が、予想よりも少ないことに驚かれています。

【節度ある適度な飲酒量】  
 ○男性ビール500ml女性は半分  
 ○週2日以上は、休肝日!



**空飛ぶ図書館**  
 多良間村図書館

**たらま花(紅花)保存会**

**空飛ぶ図書館**  
 多良間村図書館

**カラオケ**  
 多良間村

平成29年度  
 第3回 コミュニティまつり  
 多良間村「教育の日」関連事業

期日:平成29年12月2日(土)  
 主催:多良間村教育委員会  
 主管:多良間村コミュニティ施設

「空飛ぶ図書館」、「科学遊び」等があり、大盛況♪

第3回コミュニティまつり

「多良間村コーナー」  
 清涼飲料水に含まれる砂糖の量を見て、「こんなに入っているの!」と驚かれています。