

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** ちゃんと朝食 あぶら控えめ あいしいごはん
- ー** 1日1回 体重測定
- がん** 頑張らずに適度な運動 多歩歩こう! 多より10分(1000歩)多歩こう!
- しゆ** 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** うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- お** あくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- き** 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
- な** 仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診
- わ** 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!



適量を守って、楽しみましょう♪ (ずみ!!)



空飛ぶ図書館 in 多良間

たらま花(紅花)保存会

空飛ぶ図書館

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

「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。」

「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。」



