

## 親と子のよい歯のコンクール

6月4日(日)、エルムの街ショッピングセンターにて「親と子のよい歯のコンクール」(県歯科医師会・青森県主催)が開催されました。五所川原保健所管内の3歳児健康診査で、虫歯がなく、口の中が健康なお子さんと保護者116組中27組が参加し、市内の親子3組が受賞しました。おめでとうございます。「親子でよい歯、虫歯予防のコツ」をうかがいました。



**最優秀賞** 佐藤 陽仁(さとう はると)くん親子  
3歳まで甘い物をあまり食べさせませんでした。食べた歯を磨き、フロスも使います。



**優秀賞** 鎌田 悠愛(かまた ゆうあ)ちゃん親子  
毎日歯磨きをきちんとしています。



**優秀賞** 増田 和奏(ますだ わかな)ちゃん親子  
寝る前の歯磨きを、しっかりしています。

## 骨粗しょう症予防教室・健康相談

骨粗しょう症はロコモティブシンドローム(運動器症候群)のひとつです。骨量は40歳代から徐々に低下し、閉経後は急激に低下していきます。骨粗しょう症予防には、骨量を維持し、減少を最小限に食い止めることがとても大切です。骨を丈夫にする運動と食事について学んでみませんか。ぜひご参加ください。

### <骨粗しょう症予防教室>

日 時	8月31日(木) 13:30~15:00	9月7日(木) 10:00~13:00
会 場	保健センター五所川原2階軽運動室	働く婦人の家2階調理実習室
内 容	運動講話・実技 「今日から始めるロコモ予防～運動編～」	調理実習・試食・講話 「今日から始めるロコモ予防～栄養編～」
講 師	健康運動指導士 種市かな恵氏	栄養士
持 ち 物	動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル	エプロン、三角巾
参加費	無 料	
定 員	30 名	

### <骨粗しょう症健康相談>

上記の各教室終了後30分間、骨粗しょう症についての相談を受け付けます。

相談時間…1人あたり10~15分程度

持ち物…骨粗しょう症検診結果通知書(お持ちの方)

申込み…予防教室、健康相談ともに8月25日(金)までにお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2367

