

## 6月は「食育月間」です

～ 毎月19日は「食育の日」です ～

健康的な生活を送るために「食」に関する正しい知識や「食」を選択する力、そして食生活を営んでいく力を育むことを『食育』といいます。

西ノ島町健康づくり推進協議会では、今年度も『食育』の推進に取り組んでいきたいと思ひます。

みなさんも、この機会に家族そろった楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活を心がけるとともに、食の安全について考えてみてはどうでしょうか。



### 料理教室に参加しませんか？

日時：6月29日（日）9：30～13：30 内容：調理実習

場所：浦郷シルバー会館

「旬のジゲの味を味わおう！！」

対象者：町内在住の20～40代の方  
(男女不問)

申込締切日：6月20日（金）

※申込、ご不明な点は

定員：15名（先着順）

役場健康福祉課まで

参加料：200円

TEL：6-0104

持参するもの：エプロン、三角巾

FAX：6-0683



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

は くち けんこう げんき みなもと  
歯と口は 健康・元気の 源だ

(平成26年度の歯と口の健康週間の標語です)



### ☆歯と口の健康は全身の健康問題☆

近年、歯と口の疾患は、からだ全体の様々な病気を引き起こす誘因となることにはっきり分かってきました。

口の中が歯肉の炎症や膿（うみ）で汚れた状態になると、過剰に繁殖した細菌が粘膜や血液を通して全身を回り、心臓や肺、腎臓などに炎症を起こすのです。

「わざわざは口より出て、病は口より入る」ということわざがありますが、実際に歯と口と全身の健康の関係は深いつながりがあったのです。

### 無料歯科相談のご案内

日時：6月7日（土）13：00～15：00

場所：いとおか歯科クリニック

内容：歯科検診、フッushing指導、口腔清掃、フッ素塗布など



ご不明な点は役場健康福祉課（6-0104）まで

# 西ノ島町健康づくり推進協議会だより

## 未成年者飲酒防止キャンペーン実施（産業保健部会）

4月は「未成年者飲酒防止強化月間」です。西ノ島町では、部会員さん、隠岐小売酒販組合さんの協力を得て4月22日（火）にキャンペーンを行いました。



＜別府の内航船乗り場周辺にて＞

★みなさんご協力ありがとうございました★

お酒は20歳を過ぎてから！

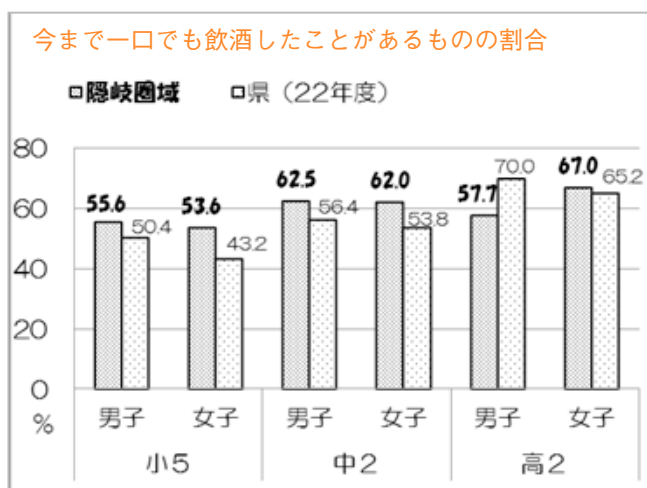


## 隠岐の子ども達が危ない！！

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議アルコール・たばこ部会では、未成年を取り巻く飲酒・喫煙状況について実態把握と今後の健康づくり活動の推進のためにアンケートを実施しました。今回は飲酒についての結果をお知らせします。

実施時期：平成25年5月～9月

対象者：隠岐の島町・海士町・西ノ島町・知夫村（小学校5年生、中学校2年生、高校2年生）



グラフからも分かるように、隠岐の子ども達の飲酒の割合は高くなっています。

“初めてお酒を飲んだ時勧めた人は誰ですか？”という質問では、「両親」「祖父母」「親戚」と答えた子の合計が4割近く、身近な大人が飲酒を勧めていることが分かりました。

少子高齢化が進む中、**隠岐の子ども達は地域の宝となっています。**健やかな子ども達を育てるために、私たち大人がやらなければならないことを、今一度考え直してみましょう！

### 未成年者がお酒を飲んではいけない理由

- ①脳の機能が低下
- ②性ホルモンの異常
- ③体の臓器に障害
- ④アルコール依存症

**未成年者の飲酒は法律で禁止されています！**

など