

令和元年度 高知県いい歯の表彰

高知県では「8020 運動」（80 歳で 20 本の歯を保つ）事業の一環として、80 歳以上で自分の歯が 20 本以上残っている方を審査し、表彰しています。

対象者 11 月 8 日（いい歯の日）に 80 歳以上になる県民で自分の歯が 20 本以上ある方

応募期間 8 月 9 日（金）～ 9 月 6 日（金）

申し込みから表彰まで

- ①かかりつけ歯科医院やお近くの歯科医院で「高知県いい歯の表彰」のための受診であることを伝え、受診の予約をする。
- ②歯科健診を受ける。（無料）
- ③歯科健診の結果が歯科医院から高知県健康長寿政策課に送られ、審査される。
- ④審査結果が本人あてに郵送される。（10 月頃）
- ⑤優秀者に選ばれた方の表彰式が行われ、希望者は宿毛市広報で紹介される。（11 月頃）

問 長寿政策課 ☎ 63-9112 / 幡多福祉保健所 ☎ 0880-35-5979

運動教室（ウォーキング）を地区でしてみませんか

日々の運動習慣は、生活習慣病（高血圧症・脂質異常・糖尿病など）の予防にとっても重要です。ちょっと太っている、ちょっと血圧が高い、ちょっとコレステロールが高いなど、「ちょっと」を放っておくのは危険です。

「ちょっと高い」今のうちに、運動習慣や生活習慣を見直してみませんか。

1 年間（初回、1 か月、3 か月、6 か月、1 年後）地区への支援を行います。地区で運動教室をしてみたい方は、一度ご連絡ください。

※ 4 月より、二ノ宮地区でも開始しています。

問 健康推進課 ☎ 63-1113

献血バスがやってきます

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全性をより向上させるため、400 m l 献血の推進にご協力をいただいております。皆さんの善意の申し出に、お応えできないことも生じるとは思いますが、状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

月 日	実 施 場 所	受 付 時 間
7 月 23 日（火）	すくも湾漁協（本所）	16：00～17：00
7 月 24 日（水）	宿毛市役所	9：00～11：30
	フジ宿毛店	13：30～15：30

問 健康推進課 ☎ 63-1113

お誕生おめでとう （令和元年 5 月受付分）

住 所	赤ちゃん	保護者
高砂	かまた 緋 鎌田 紺	勇介
高砂	さいとう 里く 齊藤 睦人	莉奈
小筑紫町内外ノ浦	よしむら ノア	大樹
萩原	くもん まひる 公文 真昼	哲也

ご冥福をお祈りします （令和元年 5 月受付分）

住 所	氏 名	享 年
野地	山本 末子	108
坂ノ下	秋澤 チヨコ	102
押ノ川	佐田 義雄	78

※本コーナーの記事は、家族などからの申し込みにより掲載しています。（敬称略）

問 市民課 ☎ 63-1112