

SUN・山
サン・サン

ふるさと国高

12月号

発行
越前市国高二丁目324-13
国高地区自治振興会・国高公民館
TEL 23-4601 FAX 22-8699
Eメール(自治) kunitaka@es.ttn.ne.jp
(公民館) kunitaka_ko@city.echizen.lg.jp
世帯数 4,647世帯 人口 11,730人(11/1現在)

健康スポーツ部

国高健康まつり

11月5日(日)に開催しました

3歳児虫歯のない子表彰式では賞状とメダルをもらった子どもたちがうれしそうな笑顔を見せていました。また、健康チェックコーナーや食生活改善推進員による試食コーナーでは日頃の食生活や健康管理を見直す良い機会になりました。



健康まつりでの展示物:

- 動脈硬化に注意**: 動脈硬化のメカニズムと予防法に関する図解。
- 胎中とその予防**: 胎児の健康と母体の栄養状態に関する図解。
- 責任は医師の100%**: 医療従事者の役割と患者の協力に関する図解。
- 歯周病の予防**: 歯周病のリスクと予防策に関する図解。
- 食生活改善推進員**: 健康的な食生活を送るためのアドバイス。
- 元気な円満家族**: 家族の健康と幸福に関する図解。

✓ **健康チェックコーナーではこんな体験ができました!**

「体のサビをチェック!」あなたは大丈夫?
機械に指を乗せて数十秒・・・
最近注目されているAGEsスコアを計測しました。

AGEsって???
最終糖化産物(Advanced Glycation Endproducts)は老化物質のひとつです。暴飲暴食や運動不足などにより体内に蓄積されると、肌・血管・骨などのコラーゲンがもろくなり、体の機能に様々な悪影響を及ぼします。

