

イワくんの ちょっとイワせて

第5回



イワくんどうしたの？

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうっていう「^{ハチマルニイマル}8020運動」は前から知っていたけど、皆さんはどうですか？
最近、「^{サンマル}噛ミン^カグ30」って言葉もあるみたい。これはどういう意味なのかなあ…？



イワくん勉強中！

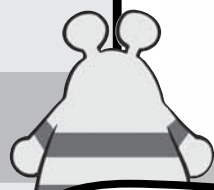
「^{サンマル}噛ミン^カグ30」…ひと口30回以上噛んで食べる

早食いの人ほど 肥満傾向 表情がいきいきと！
 肥満を予防 口の周りの筋肉が鍛えられる

唾液の分泌 よく噛むこと 脳の働きが活発に！

むし歯や歯周病の予防 記憶力・集中力・判断力↑
 飲み込みをよくする 認知症予防にも！

フム
フム...



イワくんわかった？

しっかり、よく噛むことは頭に良く、お口まわりのストレッチ効果で素敵な笑顔、おまけにメタボ予防にもなるなんて…
 いい事たくさんあるんだね！
 今まで「おいしい！おいしい！」ってパクパク食べて何回噛んだか意識したことなんて無かったけど、これからは30回以上噛むようにするね
 お互いに、ますますカッコ良くなって、6月28日(日)のいわみざわ健康まつりで会えるのを楽しみにしてま～す



広報紙は綴じておきましょう

人の動き (平成 27 年 4 月 30 日現在)

●住民基本台帳 人 □ 総数 85,437人(前月比 - 21)
 男 40,037人(前月比 - 40)
 女 45,400人(前月比 19)

世帯数 42,235世帯(前月比 111)

岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号
 ☎ 0126-23-4111 FAX 0126-23-9977
 ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

▶救急当番医ガイド ☎ 0126-23-5153
 ▶消防テレホンガイド ☎ 0126-24-0119



今月の表紙

スタンバイ オッカー
いつでも行けます！

発行・編集 岩見沢市総務部秘書課広報係