旭川市報道依頼

各報道機関　様

発表日	平成30年　8月　1日
発信課	保健所健康推進課
担当者	渡邊
連絡先	電　話　0166－25－6315
	FAX　0166－26－7733
	E-mail　kenkousuisin@city.asahikawa.hokkaido.jp

分　類	イベント・行事
日　程	9　月　1　日　～　月　日
発表項目 （行事名）	「8020高齢者の歯のコンクール表彰式」及び「健口普及公開講演会」
概　要 （趣旨・日時・場所・内容等を記入すること。）	歯と口の健康づくりに関する普及啓発事業として以下のとおり開催します。 1　日 時　平成30年9月1日（土） (1) 8020高齢者の歯のコンクール表彰式　14：30～14：55 (2) 健口普及公開講演会　15：00～16：45 2　会 場　旭川市大雪クリスタルホール（旭川市神楽3条7丁目） 3　内 容 (1) 8020高齢者の歯のコンクール表彰式 入賞者：最優秀賞　1名　優秀賞　1名　優良賞　若干名 歯や歯ぐきの健康づくりの大切さを伝え，「8020運動」の推進と，歯科衛生意識の普及を図るため，昭和13年4月1日以前に生まれた満80歳以上の方で自分の歯が20本以上ある方を対象に，コンクールを実施。公募による一次審査を通過した上位の方を表彰。（当日13:30から賞決定のための最終審査を実施。） 最優秀者は道大会に推薦。 (2) 健口普及公開講演会　（別紙案内チラシのとおり） 講演「ガッテン流！健康法の極意 ～お口の健康とメタボ対策、両立できちゃう裏ワザ教えます～」 講師：元NHK科学・環境番組部専任ディレクター 「ためしてガッテン」演出担当デスク　北折 一 氏 ※参加無料 申込：上川中部地域歯科保健推進協議会事務局 （旭川市保健所健康推進課健康推進係　TEL 25-6315　FAX 26-7733）
添付資料	有　健口普及公開講演会 案内チラシ ※　有の場合，資料の内容を記入すること。なお，別途冊子等の配付を希望する場合は，その旨記入すること。
報道（取材）に当たってのお願い	
備　考	

健口普及公開講演会　～ 道民カレッジ連携講座 ～

ガッテン流！ 健康法の極意

～お口の健康とメタボ対策、両立できちゃう裏ワザ教えます～

平成３０年 **9月1日**（土） １４：３０～１６：４５

旭川市大雪クリスタルホール 大会議室（旭川市神楽３条７丁目）

参加無料

プログラム

14:30 「8020高齢者の歯のコンクール」表彰式

15:00 健口普及公開講演会

「ガッテン流！健康法の極意
～お口の健康とメタボ対策、
両立できちゃう裏ワザ教えます～」

元NHK 科学・環境番組ディレクター／
「ためしてガッテン」演出担当デスク
北折 一 氏

北折（きたおり） 一（はじめ） 氏　プロフィール

元NHK 科学・環境番組部専任ディレクター
「ためしてガッテン」演出担当デスク

1964年 愛知県出身。
1987　名古屋大学文学部（社会学専攻）卒業、NHKに入局。
静岡放送局などを経た後、
95～「ためしてガッテン」立ち上げに参加。以来「NHKスペシャル」１本を除き、
丸18年間、一貫してガッテンの制作にあたる。
2000　マスコミ界初の「消費生活アドバイザー（経済産業大臣認定）」資格取得。
消費者（視聴者）の立場から見て本当に有益・有効な商品（番組）とは何かを追求し続ける。
2013　NHK制作局の方針変更に失望し１０月末日でNHKを退職。
現在は、おもに健康教育の分野で講演・執筆活動を行う。

【著 書】
「最新版・死なないぞダイエット」ＫＡＤＯＫＡＷＡ
「食育！ビックリ大図典」東山書房
「死なない！生きかた　～学校じゃあ教えちゃくれない予防医療～」東京書籍
「ネットで見たけど、これってホント？①～③健康・食・生活のメディアリテラシー」少年写真新聞社
ほか

お申込み・お問い合せ

上川中部地域歯科保健推進協議会事務局（旭川市保健所健康推進課内）
ＴＥＬ：０１６６－２５－６３１５　ＦＡＸ：０１６６－２６－７７３３
＊ 電話・ＦＡＸにてお申込みください。
（ＦＡＸの場合は、裏面の参加申込書をご利用ください。）

主 催　上川中部地域歯科保健推進協議会
（旭川市，鷹栖町，東神楽町，当麻町，比布町，愛別町，上川町，東川町，美瑛町，幌加内町，旭川歯科医師会　ほか）

＊＊この講演会は「あさひかわ健康マイレージ」の対象事業です＊＊

ＦＡＸはこのまま送信してください。

健口普及公開講演会（９／１）　参加申込書
「ガッテン流！健康法の極意」
～お口の健康とメタボ対策、両立できちゃう裏ワザ教えます～

上川中部地域歯科保健推進協議会事務局（旭川市保健所健康推進課内）　行
ＦＡＸ：０１６６－２６－７７３３

氏　　名（ふりがな）	住　所　または　所　属	連絡先（ＴＥＬ）

8月，9月は
あさひかわ食育推進月間

旭川市では地場農産物が豊富に収穫される
８月と９月を「あさひかわ食育推進月間」とし，
市内各地で食育の取組を行います

ゆっくりよく噛んで食べよう（噛（カ）ミング３０（サンマル））

ゆっくりよく噛んで食べることは，味覚を良くし，消化吸収を助けるだけでなく，脳の働きを活発化し，肥満防止やむし歯・歯周病の予防，がん予防にも効果があります。また，噛むための筋肉がしっかり運動することによって，発音を明瞭にし，姿勢を保ち，誤嚥・窒息事故を防止します。

健やかな食生活のため，一口３０回程度を目安によく噛んで食べましょう。

【しっかり噛むためのポイント】
- 飲み込む前にあと５回噛む！
- 一口の量は少なめに！形がなくなってから飲み込もう！
- 食事中の水分はほどほどに！
- 薄味を心がけて！食材は大きく乱切りに！
- 噛みごたえの違う食材を組み合わせよう！

☆「味わいを共感し，会話を楽しめる家族や仲間」がいることは，
食事をゆっくり楽しみ，よく噛んで食べることにもつながります。