



おくちケアと食べて

応募すると賞品が当たる！

対象 永山1～10条11～24丁目, 永山町6～16丁目,
永山北にお住まいの40歳以上の方

応募締切 令和6年12月27日(金)



1
ラーメン1杯無料券
[3名様]
麵屋 終
(永山3-19)



2
唐揚げ定食1食無料券
[5名様]
ごはんやさん
(永山2-20)



3
豚ジンギスカン500g
[10名様]
ジンギスカンの博
(永山3-19)



4
クラウンーナッツ1コ
無料券 [5名様]
クラウンーナッツ
(永山3-18)



5
旭市短大監修レシピと
食材セット [10名様]
イオン永山店×
旭川市立短大



6
みそ汁やわらか隊みそ玉レシピ×
白みそ650gいずれか [60名様]
コープさっぽろシーナ店



7
ハーブティー3パック
[5名様]
あび〜る あうあう



8
屯田こうじ500g
[5名様]
屯田の里
(永山町15丁目)



9
北海道あさひかわ産
もち麦 [10名様]
(株)北永
(永山町10丁目)



10
森永健康セット
[20名様]
森永乳業北海道(株)



11
ヤクルト健康バラティセト
[48名様]
(株)ヤクルト北海道



12
※この中から6点
のセットに
なります
ツルハおくちケアスペシャル
セット [120名様]
株式会社ツルハ



13
お薬カレンダー [5名様]
なの花薬局旭川永山店
(永山5-19)



参加賞
栄養ブック [200名様]
なの花薬局旭川永山店
(永山5-19)



参加賞
歯みがきセット
[200名様]
旭川地域歯科医療連携室

永山健康マイレージ事業 参加方法

健康長寿の秘訣は、若い頃からよく噛める歯でバランスのよい食事をしっかり食べて元気なからだをつくることです。



下記の取り組みをして、元気な体と賞品を手に入れましょう！ 説明動画は↑こちら

1 取り組み

※応募条件…★マーク全てにに取り組むこと。取り組んでいない項目がある場合、応募されましても賞品は当たりません。

- ★歯科受診（1年以内に受診していればOK）
- ★「おくちの健康5項目チェック」「栄養チェック」記入（応募用紙に記入）
マイレージ調理実習参加（希望者のみ ④ページ）
- ★朝・晩の歯みがき（20日間取り組む）
- ★おくちの体操（おでこ体操、ベロ回し 20日間取り組む）
- ★10食品群チェックシートで、食べた食品をチェック（20日間取り組む）
歯みがきとおくちの体操、10食品群チェックは、応募用紙裏ページに記入

2 応募

取り組みが終わったら、①～②ページから賞品を選び、応募用紙の「希望する賞品番号」に記入

してから、下記のどちらかの方法でご応募ください。

◎回収箱（イオン永山、3区会館、永山市民交流センター）に投函

◎チラシについている封筒に入れて郵送

3 賞品お届け

応募者多数の場合は抽選により当選者を決定しますので、ご希望通りの賞品が当たらないこともあります。

おくちの体操

おでこ体操（むせ予防）

おでこに手のひらを当てて手と頭を押しあい、のどに力が入っているようにします（5秒を10回）。



ベロ回し（噛む力アップ、口のかわき対策）

くちを閉じたまま、上の奥歯から歯を1本1本さわるように、ゆっくりベロを動かします。右回りと左回り、両方しましょう。

