

▶チャレンジ期間

8月1日～11月30日

【結果報告の締め切りは12月10日】

おいしく 楽しく 健康づくり

30日のチャレンジ +健康診断

チャレンジ1 栄養バランスの良い食事

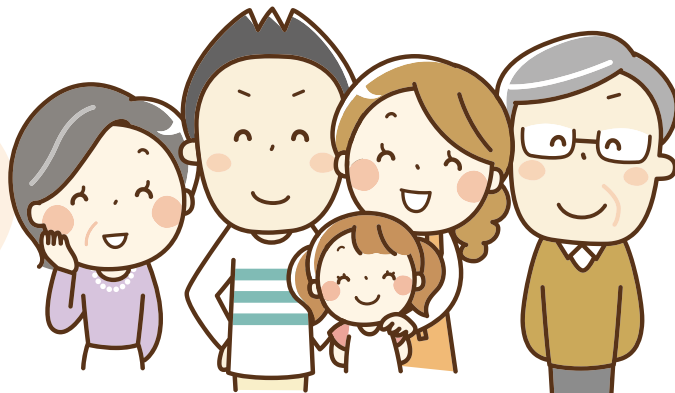
チャレンジ2 すこしお「少しの塩分ですこやかな生活」

チャレンジ3 「あいうべ体操」「唾液腺マッサージ」で飲み込み上手に

チャレンジ4 私の健康づくり



チャレンジ1.2.3.4の
いずれかのうち、できた
日にちをチャレンジ
カレンダーに書こう



飲み込み上手でずっと健康に

協立総合病院 栄養サポートチーム
担当医 小川 和大



「おいしく楽しく健康づくり」をすすめる
には、「栄養バランスのとれた食事」、「塩
分ひかえめな食事」とあわせて、飲み込み
上手になることが重要です。

唾液の分泌が減ると、口の乾燥だけでなく、
口臭や虫歯・歯周病のリスクが高まります。加齢や薬の副作用で
唾液量が減ることもあります。口の乾燥を実感されているならば、
かかりつけ医に相談してみましょう。唾液量を増やす方法として
「唾液腺マッサージ」があります。力を入れすぎず、心地よい程
度の圧で行うことが大切です。

後援

愛知県 名古屋市 名古屋市熱田区役所 大治町 名古屋市教育委員会
愛知県社会福祉協議会 名古屋市社会福祉協議会 蟹江町社会福祉協議会 中日新聞社 コープあいち

問合せ

みなと医療生活協同組合 〒456-0057 名古屋市熱田区五番町3-6 レインボーセンター TEL.052-652-2338 FAX.052-653-8206

1 チャレンジカレンダーに実行
した日にちを30日間書こう

+ 健診の受診(予約)をしよう

★カレンダーはこちらからも→

(<https://www.minato.coop/>)



2 達成報告

「みなと医療生協の各事業所」
「支部運営委員」へ
カレンダーを提出
またはこちらから→

(<https://www.minato.coop/>)



3 達成賞

達成報告をしたら
もれなくプレゼント



オリジナル
絵葉書
◀昨年の参考例

プラス賞

抽選で、お楽しみ
プレゼントが当たるよ!

下の一覧を見てね