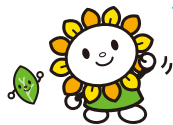


# 健康だより



スケジュールを  
まとめて管理♪



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800 (土・日曜日、祝・休日を除く午前8時30分～午後5時15分)

## 健康トピックス ～あなたのお口は大丈夫?～

長引くマスク生活でお口のトラブルが増加しています。ほうれい線やたるみが目立ってきた、滑舌が悪くなった、柔らかい物を好んで食べる、むせるなどは口腔機能が低下(オーラルフレイル)しているサインです。さらに、マスク生活は唾液の分泌量の減少、口内環境の悪化など、むし歯や歯周病が増加する原因にもなります。

口元を隠している今こそ、唾液腺マッサージや口の体操を行い、歯の治療やメンテナンスを済ませておくことをお勧めします。健康課では歯科相談や健診など、歯や口に関するさまざまな事業を行っています。詳細はお問い合わせください。



## 成人向けの事業(市内在住のかた限定)

ところ:保健福祉センター

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法など
<b>元気まる測定※1</b> 寝る前に姿勢改善 ストレッチ ※1 リニューアルのため3月は中止 します。	2月2日、16日(水) いずれか1日 午後1時30分～3時30分	18歳以上のかた 先着各12人	<b>内容</b> 体力測定や生活習慣 チェックの結果をもとに健康づ くりをアドバイス。待ち時間を利用し、 姿勢改善ストレッチを学ぶ <b>申し込み方法</b> 電話で
<b>軽度認知障がい※2</b> チェックテスト <b>あたまの元気まる</b> ※2 認知症の前駆段階であり、 認知症ではありません。	月・金曜日 午前9時20分～11時20分 上記時間内で電話による 受検も可	40歳以上の要支 援・要介護認定を 受けていないかた 先着各7人	<b>内容</b> 約15分の簡単チェックで 正常老化(もの忘れ)と軽度認 知障がいを高い精度で判別。結 果をもとに、保健師が脳の活性 化を促す方法をアドバイス <b>申し込み方法</b> 電話で

### かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日常的な診察や健康管理をしてくれる医師(歯科医師も含む)のことです。自分と家族の健康のために、身近にかかりつけ医を持ち、「病気かな?」と思ったらまずはかかりつけ医に相談しましょう。

### まだまだ募集中!

### 1月の「元気まる測定」お手軽ラジオ体操

とき 1月28日(金)  
午前9時30分～11時30分

ところ 保健福祉センター

申し込み方法 電話で

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業



### 「ネットDE元気まる」インターネットで生活を振り返ろう!

インターネットで問診項目に答えると、生活習慣病の危険度を確認できます。今のこころの様子を知ることができる「こころの天気予報」もぜひお試しください。詳細は、右記二次元コードからアクセスし、ホームページをご覧ください。

