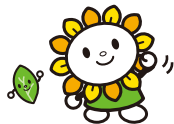


健康だより



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。

唾液腺マッサージや口の体操をし、口元を隠している今こそ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。



成人向けの事業

ところ:保健福祉センター

あさび健康
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
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	【来所】 1月16、23、30日(月) 2月13、20、27日(月) 【電話】 1月27日(金) 2月3、17日(金) 午前9時20分～11時20分	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	内容 約15分で認知機能を高い精度で判別。結果を基に、保健師がアドバイス 申し込み方法 電話で
元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 ①2月10、17日(金)午後 ②2月28日、3月7日(火)午後 いずれか1コース	いずれも市内在住の18歳以上のかた 先着各10人	内容 生活習慣の振り返りと体力測定を実施し、一人一人に合わせた「プログラムシート」を作成。結果を基に健康づくりをアドバイス 申し込み方法 実施1週間前までに電話で

6歳児歯科健診

6歳臼歯は永久歯の中で一番大きく、食べ物をかむ力が最大で、歯並びとかみ合わせの中心です。6歳臼歯がしっかりしていると他の歯もきれいに並びます。

あさび健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

実施期間	内容	費用	持ち物
6歳の誕生日～7歳の誕生日の前日	歯科健診、フッ素塗布またはシーラント処置	無料(左記内容以外の処置は自己負担)	受診券、母子健康手帳、保険証

6歳の誕生日に送付する個人通知に記載の市内指定歯科医院に電話予約の上、受診してください。

「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。今の心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、ホームページ(下記二次元コード)をご覧ください。



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。

