

健康だより



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800 (平日午前8時30分～午後5時15分)

あさび一子育て応援ナビ

健康トピックス ～あなたのお口は大丈夫？～

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。他にも、マスク生活が長く続いたことで唾液の分泌量の減少や口内環境の悪化、むし歯や歯周病が増加しています。

働く世代から高齢者まで、年齢を問わずこれらのリスクが高まっているため、予防や改善に唾液腺マッサージや口の体操、定期的な歯のメンテナンスがおすすめです。丁寧な歯磨きは風邪や感染症の予防にもなります。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



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15、29日(月) 2月5、19、26日(月) 【電話】 1月26日(金) 2月2、16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

妊娠・子育て中のかた向けの事業

ところ:保健福祉センター



事業名	とき	内容	予約方法など
パパママ教室 【健康管理編】	2月9日(金) 午前9時30分 から	妊娠中の過ごし方、栄養・歯のお話	対象者 妊娠中のかたとその家族 定員 先着20組 予約方法 1月9日(火)から電話か右記二次元コードから その他 「だし活のすすめ」(下記)も同日開催
妊産婦栄養教室 「だし活のすすめ」	2月9日(金) 午前10時45分 から	管理栄養士のお話、調理実習、試食など	対象者 妊娠・子育て中のかた 定員 先着15人(託児あり) 費用 300円(調理実習費) 予約方法 1月9日(火)から右記二次元コードから
パパママ教室 【出産・育児準備編】	3月9日(土) 午前9時30分 から	お産・沐浴のお話	対象者 妊娠中のかたとその家族 定員 先着20組 予約方法 2月13日(火)から電話か右記二次元コードから

「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(右記二次元コード)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。

