



すこやかな毎日をサポートします

健康なうり

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

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。唾液の分泌量の減少や口内環境の悪化は、むし歯や歯周病リスクも高めます。

働く世代から高齢者まで、年齢を問わずこれらのリスクはあり、特に若い世代での歯周病が増加傾向にあります。予防や改善・向上に、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。

元気まる測定(1~3月)

問 健康課 ☎ 55-6800 ID 1626



と き ●1/15(木)、2/19(木) 9:30~11:45
●1/19(月)、2/24(火)、3/9(月) 13:30~15:45
と こ ろ 保健福祉センター 4階
対 象 者 市内在住の18歳以上のかた
定 員 各8人(先着)
申しこみ 各開催日の2週間前までに電話、
直接か右記二次元コードで



申し込みフォーム

尾張旭市歯科医師会 無料公開講座

問 健康課 ☎ 55-6800

すがわ歯科院長 須川雄司さんによる歯周病と全身疾患についての講座

と き 1/29(木)9:30~11:00
と こ ろ 保健福祉センター シアタールーム
対 象 者 市内在住・在勤のかた
定 員 40人(先着)
申しこみ 電話か直接

高齢者等インフルエンザ・新型コロナワクチンの予防接種はお済みですか

問 健康課 ☎ 55-6800 ID 1742



公費接種期間 1/31(土)まで(休診日を除く)

対 象 者 接種日時点で、市内に住民登録があり、次のいずれかの要件を満たすかた
①65歳以上
②60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる
機能障がいがある(身体障害者手帳1級程度)



接種方法 指定医療機関に直接(指定医療機関はホームページで確認。接種券はありません)

自己負担額 インフルエンザ 1,200円、新型コロナワクチン 5千円

おうちで カンタン ストレッチ

vol.21
体ほぐし編

タオルを使って体ほぐし

体を左右に動かし、体をほぐしましょう

- ①立位になり、足は肩幅に開きます。
体幹を安定させるために、下腹部を少し中に入れます。
- ②フェイスタオルの両端を手で持ち、頭上に持ち上げます。
- ③背伸びの姿勢から、上半身を気持ちの良いところまで左右に倒します。

ポイント
良い姿勢を意識しましょう。

ポイント

呼吸を止めないように
気をつけてください。

ポイント

無理をしないで、
気持ちの良い
範囲で行います。

ポイント

</