

健康さか21

～1に運動 2に食事

よい習慣で健康生活～



あなたは自分の歯や歯ぐきに自信が持てますか

～6月4日(日)から6月10日(土)は歯と口の健康週間～

8020運動をご存知ですか?平成元年から厚生省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、かたい食品でもほぼ満足にかむ事ができると言われています。

大切な歯を失う1番の原因は歯周病

歯を失う主な原因は、実は虫歯ではなく、「歯周病」です。歯周病は、自覚症状もなく、気づかないことも多く、気がついたときには「歯がグラグラして抜けてしまう」おそれもある怖い病気です。

大切な歯を保つために…

歯や歯ぐきの健康を保つことは、単に食べ物を噛むことや栄養の吸収をよくするだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。歯科疾患は初期段階では自覚症状が少なく、気づいた時には病気が進行してしまっていることが多いため、定期的にかかりつけの歯科医での歯科検診を受診して、早めに歯科治療を受ける習慣を維持しましょう。

今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方、妊婦さんへ

40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に歯周疾患検診(一部自己負担金あり)を実施しています。対象の方には個別に6月初旬までにお知らせを郵送します。

妊婦さんは、つわりが治ったら妊婦歯科健診(無料)を受けましょう。



歯周疾患検診



妊婦歯科健診

問合せ 保健センター ☎885-3131

80歳、85歳になる方へ

80歳、85歳になる方を対象に後期高齢者歯科健診(無料)を実施します。対象の方には個別に8月初旬までにお知らせを郵送します。



歯科健診、義歯の点検、口腔機能の点検など



問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

保険健康だより

問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
100万歩歩いて元気になる会	6月8日(木) 6月22日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日(初めて参加される方のみ) ※運動ができる服装、靴で参加してください。
筋力アップ教室	6月6日(火) 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日(初めて参加される方のみ) ※運動ができる服装、靴で参加してください。
	6月6日(火) 13時～15時	町民センター	
さかっ子ひろば(育児相談)	6月23日(金) 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～8か月の赤ちゃん 内容 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
	6月15日(木) 13時15分～13時55分受付	なかよしハウス	
1歳6か月児健診	6月21日(水)午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和3年11月14日～令和4年1月21日生まれの子
ごっくん教室 要申込	6月12日(月) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年2月生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	6月13日(火) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和4年11月生まれの子
母親学級 要申込	6月9日(金) 10時～11時30分	保健センター	内容 丈夫な歯を作ろう
	6月14日(水) 10時～11時30分		内容 安産体操・呼吸法 運動のできる服装で参加してください。
こども教室 要申込	6月26日(月) 9時30分～12時	保健センター	専門のコーディネーターがこどもの発達や関わり方について、遊びを通じて一緒に考え、アドバイスします。

6月1日(木)～7日(水)はHIV検査普及週間です。

無料・匿名でできる広島県保健所、広島県エイズ日曜検査のエイズ検査をご利用ください。

広島県西部保健所広島支所のエイズ(HIV)検査
とき 6月6日(火) 要申込
13時～15時受付
ところ 広島県西部保健所広島支所
広島市中区基町10-52
(広島県庁内)
申込み ☎513-5521

広島県エイズ(HIV)日曜検査
とき 6月4日(日)、6月18日(日)
13時～16時 要申込
ところ 県立広島病院内
申込み ☎227-2355
(毎週日曜日の9時～16時)
※広島県エイズホットラインで予約受付。
県立広島病院では予約できません。