

## 健康さか21

～1に運動 2に食事  
よい習慣で健康生活～



## 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり 6月4日(水)から6月10日(火)は歯と口の健康週間です

8020運動は「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噛むことができると言われています。

### 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健診を受診して、早めに歯科治療を受ける習慣を維持しましょう。

今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方へ  
～ワンコイン（500円）検診になりました～

歯周疾患検診の通知を5月に送付しています。この機会にぜひ受診してみましょう！



### 後期高齢者歯科健診について

対象の年齢の方に後期高齢者歯科健診を実施しています。



#### 【前年度75歳になった方】

8月初旬に広島県後期高齢者医療広域連合から、個別にお知らせを郵送します。

#### 【前年度80、85歳になった方】

令和6年10月に坂町から、個別にお知らせを送付しています。

#### 【今年度80、85歳になる方】

4月に坂町から、個別にお知らせを送付しています。

### 妊婦さんへ

母子健康手帳を交付した際にお渡ししている「母子健康手帳別冊」内に「妊婦歯科健診受診券」が入っています。

妊娠中はつわりによる食生活の変化や、ホルモンの関係で歯周疾患などになりやすいと言われています。つわりが落ち着いたら歯科健診を受診しましょう。



問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131

## たばこの三次喫煙をご存知ですか？ 5月31日～6月6日は禁煙週間です

三次喫煙とは、たばこを消した後に残る化学物質を吸い込むことです。カーテン、服、髪の毛などに付着し、吸い込むことで、三次喫煙など健康被害をもたらすことが分かっています。喫煙しているご本人はもちろん、一緒に過ごすご家族にも影響を及ぼします。

喫煙後の吐く息に  
喫煙の影響がなくなるまで、  
45分は必要とされています。

1日の大半を部屋で過ごす  
乳幼児のいる家庭は  
とくに注意が必要です。



保健センターでは、禁煙アドバイザーによる禁煙相談会を開催しています。禁煙に取り組んでみませんか。

禁煙相談会 9月18日（木）・令和8年1月15日（木）

問合せ 保健センター 885-3131

# 保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

| 講座名                        | と き                                                                             | ところ         | 内 容                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|
| ソナエル健康塾<br>100万歩<br>4年目まで  | 6月12日（木）<br>9時30分～11時30分<br>6月26日（木）<br>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<br>初めて参加される方は、前日までに申し込みしてください。 |
| ツヅケル健康道場<br>100万歩<br>5年目以降 | 6月11日（水）<br>9時30分～11時30分<br>6月25日（水）<br>9時30分～11時30分<br>7月2日（水）<br>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                                |
| 筋力アップ教室                    | 6月3日（火）<br>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<br>申込締切 開催日の前日<br>（初めて参加される方のみ）      |
|                            | 6月3日（火）<br>13時～15時                                                              | 町民センター      |                                                            |
|                            | 6月27日（金）<br>13時30分～15時30分                                                       | 小屋浦ふれあいセンター |                                                            |
|                            | 7月1日（火）<br>9時30分～11時30分                                                         | 横浜ふれあいセンター  |                                                            |
|                            | 7月1日（火）<br>13時～15時                                                              | 町民センター      |                                                            |
| さかっ子ひろば<br>（育児相談・<br>歯科相談） | 6月4日（水）<br>13時15分～13時55分受付                                                      | なかよしハウス     | 内 容 計測、健康相談、栄養相談<br>対 象 0～8か月の赤ちゃん                         |
|                            | 6月16日（月）<br>13時15分～13時55分受付                                                     | 保健センター      | 内 容 計測、健康相談、栄養相談<br>対 象 9～12か月の赤ちゃん<br>歯科相談                |
| 1歳6か月児健診                   | 6月18日（水）午後<br>個別にお知らせします                                                        | シモハナ Hall   | 令和5年10月23日～12月16日生まれの子                                     |
| もぐもぐ教室<br>要申込              | 6月13日（金）<br>10時～11時30分                                                          | 保健センター      | 離乳食講習会<br>令和6年11月生まれの子                                     |
| ごっくん教室<br>要申込              | 6月30日（月）<br>10時～11時30分                                                          | 保健センター      | 離乳食講習会<br>令和7年2月生まれの子                                      |
| こども教室<br>要申込               | 6月20日（金）<br>9時30分～12時                                                           | 保健センター      | こどもの発達や関わり方について、専門のコーディネーターが、遊びを通じてアドバイスします。               |

※ソナエル健康塾、ツヅケル健康道場、筋力アップ教室は運動ができる服装、靴で参加してください。