

保健伝言板

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

成人歯科健康診査は お済みですか

市では、市内に住所を有する40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に、市内医療機関において成人歯科健康診査を実施しています。

対象となる方には「受診票」を送付しましたが、健診はお済みでしょうか。

生涯、自分の歯でかむためには丈夫な歯と歯ぐきを守る大切が必要です。いつまでも健全な歯を保ち、食べる楽しみを味わえるよう、自己管理に努めましょう。この機会にぜひ受診をして、自分の歯は自分で守るように心掛けましょう。

実施期限 9月30日(土)

※休診日は除きます。

対象

- ・40歳(昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生)
- ・45歳(昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生)
- ・50歳(昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生)
- ・55歳(昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生)
- ・60歳(昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生)
- ・65歳(昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生)
- ・70歳(昭和11年4月1日～昭和12年3月31日生)

健診内容

- ・口腔内一般診査…歯周疾患、むし歯、歯列咬合など
- ・歯科保健指導…ブラッシング指導など

費用 無料(ただし、処置および治療は除きます。)

実施機関 市内の医療機関(歯科医)

受診方法

①希望する実施医療機関(歯科医院)へ予約してください。

②受診の際は、「平成18年度成人歯科健診お知らせ兼受診票」を医療機関の受付窓口へ提出してください。

健康講座「さわやか体操」 参加者募集

さわやか体操は「呼吸法」を取り入れた体操で、身体の筋肉をほぐし、血液循環を良くし、内臓を強化します。また、精神の安定やストレス解消にも効果的な体操です。

健康に自信のある方も、ちょっと心配という方も、より健康になるために体操を試してみませんか。

とき 10月6日(金)～1月26日(金)の毎週金曜日(12月29日は除く)

午前9時30分～11時45分

ところ 保健センター

講師 沖田早智古氏

対象・定員 市民 35人

参加費 3,000円

※他にスポーツ保険(1,500円)は任意です。

申込方法 9月1日(金)～22日(金)に電話で申し込んでください。

※定員を超えた場合は、先着順とします。ただし、今回が初参加の方、これまでの参加回数が少ない方を優先させていただきます。

「もぐもぐぱくぱく教室」 参加者募集

栄養士による離乳食の講習会です。一緒に離乳食を作りながら、ワンパターンになりがちな離乳食のメニューにひと工夫加えるコツを教えてください。また、離乳食に関するさまざまな悩みを直接聞いてもらえる良い機会です。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 9月26日(火) 午前10時～12時まで

会場 保健センター 2階調理室

対象 5か月児～18か月児とその保護者

定員 12組

持ち物 母子健康手帳、おんぶひも、エプロン

費用 100円(材料費として)

申込方法

9月22日(金)までに電話で申し込んでください。

(定員になりしだい締め切ります)

※初参加の方を優先的に

受け付けます。

