



6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及し、歯の病気の早期発見と治療を推進することが目的です。
お口の中は大丈夫？～しばらく歯医者にかかってないけど～心当たりのある方は以下のチェックをしてみてください。

問健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

スタート

歯や口のことで気になるところがある

Yes

自覚症状があれば、なるべく早く歯科受診しましょう！

No

3年以内に歯科受診した？

Yes

受診した

その後も定期受診をしている

よい歯医者に出会えたのですね!素晴らしい!

気になるところのみ治療した

ほかに異常がないか説明は受けましたか?症状が進行してしまうと費用も受診回数も増えてしまい、完治しないケースもあります。

No

若月歯科医院
若月利義先生に伺いました



歯科治療が面倒な方は多いですね。
11月号では、歯医者に行きたくない理由とその対策についてお伝えします。

受診していない

痛くなったら行く

受診した時はほかの異常がないかを確認してもらい、放置するとどうになってしまうのか教えてもらいましょう。

自分でキチンとケアしているから大丈夫

丁寧に歯磨きしたつもりでも必ず磨き残しがあり、そこから虫歯や歯槽膿漏になってしまいます。きれいに磨けている人でも10%前後の磨き残しがあります。

そもそも私は大丈夫

「そもそも私は大丈夫」と言っている人は自覚症状がないだけで要治療の人がほとんどです。

健康増進普及講習会「知っておきたい血压ケア!」

期 日	時 間	会 場	定 員	申込期間
6月25日(水)	午前9時45分～午後0時半 (受付:午前9時半～)	中之口地区 公民館	先着15人	6月2日(月)～18日(水)
7月 3 日(木)	午前9時45分～11時半 (受付:午前9時半～)	岩室地区 公民館	先着25人	6月2日(月)～26日(木)

内 管理栄養士によるミニ講話「高血圧について・血圧にやさしい食事」
6月25日(水):食生活改善推進委員との調理実習・試食
7月 3 日(木):食生活改善推進委員による調理実演・試食
※参加者は調理実習をしません。

¥500円(6月25日(水)のみ)

持ち物 6月25日(水):筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、参加費
7月 3 日(木):筆記用具、飲み物

メニュー 大豆ミートと春雨炒め、さっぱり中華和え

☎電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380) へ



フレイルチェック教室 全て2回1コース

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間のことです。フレイルの兆候にいち早く気づき生活習慣を直すことで、健康な状態に戻しましょう。

期 日	会 場	時 間	申込期間
第1回 6月24日(火) 第2回 11月25日(火)	潟東地域コミュニティセンター	午後1時半～3時半 (受付:午後1時～同20分)	6月18日(水)まで
第1回 6月26日(木) 第2回 11月28日(金)	岩室健康センター		
第1回 7月 4 日(金) 第2回 12月 4 日(木)	西川健康センター		6月27日(金)まで
第1回 7月 7 日(月) 第2回 12月 5 日(金)	巻地域保健福祉センター		

内 握力や筋肉量、滑舌など機器を使って計測、自身の体や生活などのチェック

人 65歳以上の人 各先着 20人

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物

申 電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380) へ

骨粗しょう症予防相談会 (要予約)

日 7月4日(金)

①午前 9 時 40 分

②午前10時 10分

③午前10時 40分

④午前11時 10分

場 巻地域保健福祉センター

内 骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定(かかとを素足で測定)

人 市内在住の18歳以上の人 各回先着 7人

※骨粗しょう症で治療中の人を除く

申 6月6日(金)からインターネット予約(右記二次元コード)

※インターネット予約が難しい場合は電話で市のコールセンター

(☎025-243-4894) へ

問 健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)



胃・乳がん集団検診日程のお知らせ



胃がん検診 要予約

期 日	会 場	予約期間
7月 1 日(火)	巻地域保健福祉センター	6月 3 日(火)～26日(木)

乳がん検診 要予約

期 日	会 場	予約期間
7月10日(木)	岩室健康センター(午前のみ)	6月12日(木)～
	巻地域保健福祉センター(午後のみ)	7月 5 日(土)
7月24日(木)	巻地域保健福祉センター	6月26日(木)～ 7月19日(土)

検診当日の受付時間:予約時に希望する時間を選んでください。

申 インターネット予約(右記二次元コード)

※インターネット予約が難しい場合は電話で市のコールセンター

(☎025-243-4894) へ

※電話予約受付時間:午前8時～午後9時(年中無休)

問 健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)



《広告欄》

ありがとうが言える素直さ

西蒲区自治協議会(事務局)

地域総務課(☎0256-72-8143)