

ぼく わたし  
虫歯ゼロ

5月17日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。



村中美優ちゃん  
(5歳・四日市)



神屋美利ちゃん  
(3歳・田子)



鹿糠 惣太くん  
(3歳・四日市)



向川原 綺心ちゃん  
(3歳・浦子内)



伊藤 結輝くん  
(3歳・江刈川)



熊谷 菜里ちゃん  
(3歳・田子)

70歳以上の方の  
実態把握調査に訪問します

町地域包括支援センターでは、高齢者の皆さまが安心して生活することができるように、町内2カ所の在宅介護支援センターと連携し、70歳以上の高齢者を対象に健康状態や生活状況を把握するための調査を行っています。

地域包括支援センターと在宅介護支援センターの職員が、皆さんの自宅を訪問し体調や介護サービスのこと、家族や普段の生活の中で困っていることなどをお聞きします。一人で抱え込まずにどんなことでもお気軽にご相談ください。

私たちが訪問してお話をお聞きします！



保健師 大平 典子



主任保健師 工藤 希真恵



介護支援専門員 大峠 久美子



主任主事(社会福祉士) 橋場 翔



保健師 高橋 幸奈



相談員 野田 舞斗

町在宅介護支援センター  
(誠心会)

在宅介護支援センター  
くずまき(敬仁会)

町地域包括支援センター (健康福祉課内)



特定健診の結果、メタボリックシンドローム(メタボ)やメタボ予備軍と判定された人には、保健師や栄養士が保健指導のため、自宅を訪問します。  
メタボは様々な生活習慣病を引き起こし、脳卒中や心疾患などの重大な病気にもつながります。  
来年の春の健診までに、メタボを脱却できるよう、食生活や運動習慣などの生活習慣の見直しのお手伝いをさせていただきます。

利用しましょう！  
メタボの保健指導

無料のクーポン券を活用して  
歯と口の健康を守りましょう

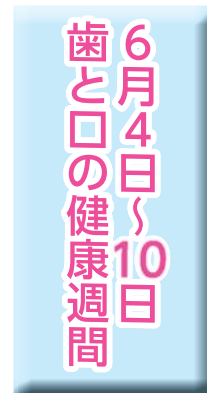
町では、節目年齢を迎える人へ、誕生月に歯科健診を無料で受けられるクーポン券を配布しています。  
無料のクーポン券は、町内の歯科医院で使うことができ、1回の健診が無料になります。自分自身の歯と口の状態をチェックし、健康を守るために活用ください。

口の健康を守る  
ベストな磨き方

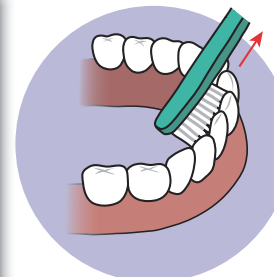
歯並びや歯ぐきの状態によって、歯みがきの仕方にも人によって違ってきます。糸ようじや歯間ブラシなど歯みがきを助ける道具を使い、より効果的に口の中の健康を保つこともできます。  
歯科医師や歯科衛生士と相談しながら自分にはどの道具を使い、どのような磨き方があっていのかを考えて、実践することが大切です。  
自分に合った方法を見つけて、歯みがきを行うことで、歯と口の健康を守りましょう。

おやえつおじつ  
歯みがきのコツ

歯ブラシをえんぴつを持つ要領で持ち、痛くない程度に小刻みに動かしてみがくことで、必要以上の力を歯にかけることなく、細かい部分までみがくことができます。



③前歯の裏側



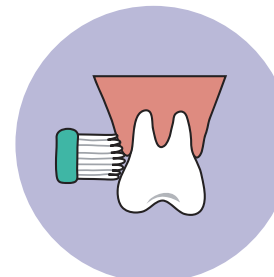
歯ブラシを縦に使ってあてる

②歯と歯の間



歯ブラシを歯に対して直角にあてる

①歯と歯ぐきの境目



歯ブラシを45度の角度であてる

見直しましょう！  
あなたの健診結果

春の健診が終わりホッとしていませんか。健診は受けて終わりではなく、結果を確認するまでが健診です。健診結果は、すべて自分の体の声です。精密検査の判定や気になる結果があれば医療機関を受診しましょう。  
健診結果の詳しい説明や相談は、お気軽に健康福祉課へお問い合わせください。  
健康福祉課健康係(内線158)

活用してください  
人間ドックの助成

町では人間ドックを受けられた40歳〜70歳未満までの人に対して、人間ドック費用の一部を助成しています。  
加入している保険証によって問い合わせ窓口が異なります。  
詳しい助成金額や助成方法、対象者などについては、それぞれの窓口へお問い合わせください。  
〔国民健康保険の人〕  
町住民会計課国保係(内線127)  
〔その他の人〕  
健康福祉課健康係(内線157)