

受けよう！歯周疾患検診

健康ポイント対象事業

今年度、対象者には案内ハガキをお送りしています。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深く関わっています。歯の健康は、からの健康にもつながります。

【対象者】

今年度20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方
※10年に1度の対象です！

【費用】 無料

【実施医療機関】

ヘルスカレンダーの大人の健康づくりのページをご覧ください。



▲ヘルスカレンダー

【受診方法】

受診案内はがきを健康づくり課へ持参、または電話で受診を申し込んでください。予診票をお渡します。医療機関にご予約の上受診してください。

【申し込み・問い合わせ】

健康づくり課

☎54-55550

健康ステーション拠点活動

健康ポイント対象事業

今月の健康ステーション拠点活動日は次のとおりです。速歩トレーナーの貸出を希望される方は活動日にお越しください。

【日時】

12月18日(水)
9時45分～11時45分

【内容】

- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレーナーの貸出・診断・返却
- ・健康チェック

血圧測定、体組成（体脂肪や筋肉量など）測定
・握力測定

【場所】

健康福祉センター2階
会議室1・2

【利用料金】

無料

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-55550

個別健康相談

健康ポイント対象事業

健診の結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話でご予約ください。

【日時】

12月5日(木)・18日(水)(要予約)
一人(二組)30～40分程度
・9時30分～15時30分最終予約

【内容】

専門職（管理栄養士・健康運動指導士等）による指導・相談
個別に生活習慣の改善方法を提案します。

【場所】 役場相談室

【利用料金】 無料

【お知らせ】

自宅訪問による相談もできます。

【問い合わせ】

健康づくり課
☎54-55550



認知症予防教室

健康ポイント対象事業

今月の教室は、「楽しく脳の活性化教室～マシユマロチャレンジ～」です。マシユマロを模した材料等を用いて、グループで協力しながらタワーを組み立てていくレクリエーションをおこないます。参加者同士で楽しみながら力を合わせることで、地域での支え合いや交流が認知症予防につながることを学びましょう。

【対象者】

村内在住の65歳以上の方

【日時】

12月19日(木) 14時～15時

【申込期限】

12月16日(月)まで

【参加費】 無料

【場所】

健康福祉センター2階
会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

社会福祉協議会

☎54-2740

