

暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止の観点から中止・延期等となる場合がありますので、ご了承ください。また、各種イベント等に参加する際はマスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。



11月8日は「いい歯の日」～いい歯を保つために～



いつまでもおいしく、楽しく食事をとるために、お口の中の健康を保ちましょう。

歯周病検診を受けましょう

対象…今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方
有効期限…令和5年3月31日(金)まで

- *今年度の対象者には、受診券を送付していますが、転入や紛失の場合は再発行できますのでご連絡ください。
- *後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、毎年1回、歯科健診が無料です。指定歯科医療機関へ予約して受診しましょう。

今日からできる「お口のエクササイズ」

老化は口から始まるって知っていますか？「オーラルフレイル」を正しく理解して、お口の健康を保ちましょう。11月9日(水)は、歯科衛生士による講演会を開催します。詳細は、右QRからご確認ください。



「お口のエクササイズ」動画紹介

動画掲載ページは、右QRからご覧ください。



問い合わせ先…健康推進課 内線2387
国保年金課 内線2347



11月14日は世界糖尿病デー、11月8日～14日は全国糖尿病週間です

健康診断などで血糖値が高いと言われたことはありませんか？

糖尿病は早期の対応がとても大切です。症状がないから大丈夫だと思って放置すると、糖尿病は確実に進んでしまいます。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態が続くと血管が傷つき、腎症・網膜症・神経障害などの合併症、心筋梗塞（こうそく）や脳卒中が起こりやすくなります。

糖尿病の予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。また、早期発見・早期対応のために、年

1回は健診を受診し、糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

健康づくり相談室

糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師、管理栄養士が相談を実施しています。日時、場所は、右QRまたは広報ごしよがわらでご確認ください。血糖値が高めの方や体重が多めの方は、この機会にご自身の生活習慣に目を向けてみませんか。



問い合わせ先…健康推進課 内線2384



動いて食べて！スッキリ教室（12月コース）

運動したいけど何から始めたらいいの？食事の偏りが気になる…。

そんな方にオススメの教室です。自宅で手軽に始められる運動、おいしい野菜の食べ方を、専門の講師から学んでみませんか。

栄養編では、おいしくヘルシーな野菜料理の試食もあります。

対象…40歳～74歳の市民の方
定員…各コース先着20名
参加費…無料

日程（受付は開始時間の15分前から）

	運 動 編	栄 養 編
日 時	12月1日(休) 13:30～14:30	12月16日(金) 10:30～11:30
場 所	中央公民館1階大ホール	働く婦人の家3階第3講習室
内 容	運動講話、自宅で手軽にできる運動実技	野菜に関する講話、レシピ紹介・試食
講 師	フィットネスクラブウイング五所川原 健康運動指導士 山形 聡志氏	野菜ソムリエ 対馬 逸子氏
持ち物	動きやすい服装・靴、汗拭きタオル、飲み物	筆記用具

申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2390