



20歳の歯科健康診査のお知らせ

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

- 新成人となる節目の年に、歯科健康診査で自分の歯と口全体の状態を知りましょう。
- 歯周病は歯の喪失にとどまらず、狭心症や心筋梗塞、糖尿病などを引き起こす原因となることがある疾患です。生涯にわたって歯や口、そして全身の健康を保つためにも、若いうちから正しい生活習慣を送り、自分で予防に努めることがとても重要です。

★無料でパノラマレントゲン撮影が受けられます

20歳前後から生えてくる「親しらず」の状態や歯・顎の骨など全体の様子を知ることができます。

【対象者】 今年度20歳になる方（平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方）

【健診料金】 無料

【実施期間】 平成29年8月1日（火）～平成30年2月28日（水）

※対象者の方には事前に受診票と案内通知を送付しています。詳しくはそちらをご覧ください。

参加者募集!!

はつらつ健康づくり教室

先着20名

申込 問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

明日からの健康づくりに役立ちます!

講師を招いての運動、管理栄養士による調理実習、保健師による心の講座を毎回、実習をしながら楽しく学べます! 教室を修了すると、町の乳幼児健診などで活躍している食生活改善推進員にもなれます。

お友達、ご家族お誘いあわせ、お気軽にご参加ください♪（申込締切 9月15日まで）

全6回 申し込みされる方は全教室にご参加ください。

回	開催日	時間・場所	内容
1	9月25日(月)	《時間》 午前9時～12時 (調理実習のある日は 13時まで) 《場所》 富士見町 保健センター	開講式 「健診結果から今の自分の体を知ろう」
2	10月 2日(月)		ウォーキング講座「正しい姿勢で効果的に歩こう」 講師：小林あかね 先生
3	10月25日(水)		栄養講座「知っておきたい! 健康のための食事」 《調理実習①》
4	11月 6日(月)		運動講座「今日からつづける♪がんばらない運動」 講師：小林あかね 先生
5	11月20日(月)		心の講座「心と体のメンテナンス」 《調理実習②》
6	12月11日(月)		「体の変化を確認しよう・ラフターヨガ（笑いヨガ）」 講師：原 房子 先生

《対象》 町内在住の20～70歳までの男女 《参加費》 400円（食材料費）

●参加にあたっての注意●

- ・医師から運動を止められている方、服薬中の方は、主治医にご相談の上参加してください。
- ・教室期間中に変化をみるための血液検査もします。
- ・初回到健診結果を使用しますので、ご用意ください。
- ・万歩計をお持ちください。(ある方のみ)

※以前この教室や健康美人づくり教室に参加されたことのある方はご遠慮ください。

