

# 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、全身疾患(狭心症、心筋梗塞、糖尿病など)を引き起こす原因になることがある疾患です。生涯にわたって歯と口全体の健康を保つために、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。

## ★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8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方)

【健診料金】無料 【実施期間】平成28年8月1日(月)～平成29年2月28日(火)

※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。



# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと  
楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## 「運動編」

〈運動の秋です!!〉 暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節となってきました。気候がおだやかで過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。また、暑い夏から涼しくなる秋にかけては代謝がアップする時期でもあるため、この時期に運動することはダイエットにも効果が高いのです。夏の疲れを引きずったままだともったいない!この秋は運動をして健康なカラダを作りましょう。

### 〈地区運動教室開催中!〉

地区運動教室を随時開催しています。この機会に楽しみながら体を動かしてみませんか?

### ① シンプルエアロ&ピラティス

健康的に年を重ね成熟していく、そんな身体のセルフケアはじめませんか?

内 容: シンプルエアロ(ウォーミングアップ・曲ののって楽しく全身運動・ストレッチ)  
ピラティス(体調確認・姿勢チェック・体幹トレーニング)

講 師: 小林あかね先生

持ち物: 運動できる服装(ジーパン不可)、汗拭きタオル、屋内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット

日にち	時間	地区	会場
9月21日(水)	19:00～	富原	富原区公民館
10月14日(金)	19:00～	塚平	塚平区公民館
10月15日(土)	8:00～	富ヶ丘	諏訪養護学校 体育館
10月22日(土)	9:00～	富里	富里区公民館



### ② リラックス気功

東洋医学の養生法をベースにした運動療法としての気功です。

心と身体の調和をはかり、自然治癒力を高めていきます。

内 容: リラックス気功(ゆったりと体を動かして疲労回復) 講 師: 天野美恵子先生

持ち物: 運動できる服装、汗拭きタオル、水分、屋内用運動靴、バスタオル又はヨガマット

日にち	時間	地区	会場
9月10日(土)	9:00～	大平・松目・原の茶屋	大平区公民館
9月28日(水)	19:00～	御射山神戸・栗生	御射山神戸区公民館
9月30日(金)	19:00～	木の間	木の間区公民館
11月10日(木)	19:00～	富士見	富士見区公民館

