

健康ナビ

FOR YOUR HEALTH



6月4日～10日は歯と口の健康週間 ～手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

はちまるにいまる

◆8020運動

いつまでもおいしく食べ続けるため、日々の手入れで元気な歯を保つことが大切です。厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。生涯を通じた歯の健康づくりで健康寿命を延ばしましょう。

かかりつけ歯科医を持とう！

かかりつけ歯科医とは、歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽な相談に応じるなど、皆さんの歯と口の健康づくりを応援してくれる歯医者さんのことです。皆さんも、かかりつけ歯科医を持って歯と口の健康づくりを実践していきましょう。



歯健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

歯を丈夫に保つためのワンポイントアドバイス

- ★間食を少なめに、食べたらすぐ歯磨きをするなどの習慣を心掛ける
- ★正しい磨き方を習慣づける(歯ブラシを軽くあて、細かく動かして1本1本を丁寧に)
- ★定期的に歯の検診を受ける



健康づくり推進課 枋木



在宅要介護者訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

☎次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

☎無料(年度内1回) ※治療が必要な場合の治療費は自己負担

☎☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134) へ



歯周疾患検診を受けましょう

歯と口の健康は全身の健康につながります。対象のかたは、この機会にぜひ検診・健診を受けましょう。

☎検診・健診場所…指定歯科医療機関(要事前予約)

★歯周疾患検診

☎☎市民で、今年度40・50・60・70歳になるかた

※対象者へ5月末に受診者証・無料利用券を送付予定

☎☎無料(治療に必要な検査や治療の費用は自己負担)

☎☎歯健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

★後期高齢者歯科口腔健診

☎☎料後期高齢者医療被保険者/無料(年度内1回)

☎☎備後期高齢者医療被保険者証持参

☎☎国保医療年金課 (☎017-773-0181)



あおもりウオークトライアル2023 協賛店募集!!

ウォーキングをととして体力づくりにチャレンジする秋のイベントに応募した市民のかたへ抽選で進呈する賞品をご提供いただける協賛企業・事業所を募集します。

協賛いただいた企業・事業所は「あおもりウオークトライアル2023 協賛店」としてチラシやホームページなどでご紹介します。詳細はお問合せください。

☎☎7月3日(月)までに、申込書(市ホームページ掲載)に必要事項を記入し、青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内、☎017-718-2912、☎017-743-6276、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ



フッ素塗布を受けましょう

本市の3歳児のむし歯のある割合は、全国と比べて高くなっています。むし歯を予防するために、定期的にフッ素塗布し、歯科医に歯の状態を確認してもらうことが有効です。対象となるかたは、ぜひご利用ください。

☎☎☎指定歯科医療機関/本市に住民票がある1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児でフッ素(フッ化物)塗布を希望するかた/無料(最大4回)

☎☎備母子健康手帳、フッ素塗布受診票持参 ※フッ素塗布受診票は1歳6か月健康診査の際に交付しています。青森市へ転入されたかたなどは、お問合せください。

☎☎あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983)

がん検診などの受診者証・無料クーポン券を送付します

市では、各種がん検診などの受診者証、無料クーポン券を、対象者へ5月末から順次送付します。**有効期限は**いずれも令和6年3月31日です。

対象者…令和5年4月2日～令和6年4月1日に、以下の年齢に到達するかた

◆受診者証

- ・ABC胃がんリスク検診(1,320円)…40歳になるかた
- ・大腸がん検診・歯周疾患検診(無料)…40歳になるかた
- ・子宮頸がん検診(無料)…30歳になる女性

◆無料クーポン券

- ・子宮頸がん検診…21歳になる女性
- ・乳がん検診…41歳になる女性

※クーポン券が届く前に、対象の検診を受診した場合には、受診料(自己負担金)を払戻しします。払戻し対象者には9月末までに案内を送付します。人間ドック・職場検診・任意検診・保険診療などは払戻しの対象となりません。

☎健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

日本脳炎予防接種

平成19年4月1日以前に生まれたかたで、日本脳炎予防接種を4回(1期1回目・1期2回目・1期追加・2期)終了していない場合は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種できます。特に、平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれのかたで接種が終了していないかたには、個別通知をしています。母子健康手帳を確認し、残りの回数を接種しましょう。

また、接種間隔や対象年齢は予防接種法により定められていますので、守って接種しましょう(対象外での接種は有料)。

☎青森市予防接種指定医療機関 ※予約が必要な場合がありますので、事前に確認してください。

☎母子健康手帳、予診票(平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満で予診票をお持ちでないかたは医療機関備付けをお使いください。)持参

☎あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

認知症の人を抱える家族のつどい in 青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場です。

☎6月18日(日) 13:00～15:00

☎料しあわせプラザ/無料

☎当日直接会場へ(途中の参加及び退室自由)

☎(公社)認知症の人と家族の会青森県支部

(鷹架、☎090-2982-1650)

食生活改善推進員養成講座

☎6月23日(金)、7月7日(金)・13日(木)・21日(金)、8月2日(水) いずれも10:00～15:00

☎アピオあおもり ※8月2日のみ元気プラザ

☎調理実習・健康づくりに関する講義など

☎全日程に参加でき、講座修了後は食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動ができるかた

☎入料20人/無料

☎☎6月14日(水)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

あおもり健康づくりサポーター育成研修会受講者募集!

市では、市民の健康寿命延伸に向け、自ら健康づくりを実践しながら、家族や友だち、ご近所の方々など、周りの人にも健康づくりの輪を広げていく「あおもり健康づくりサポーター」を育成する研修会を開催します。自分と、身近な人のために、健康について実践を通して学びませんか?

☎6月27日(火)

☎西部市民センター

☎18歳以上の市内在住・在勤・在学のかたで、健康づくりに関心があり、育成研修会に参加できるかた

☎入料30人(申込順)/無料

☎☎6月20日(火)までに、電話またはFAXで、健康づくり推進課(☎017-718-2912、☎017-743-6276)へ

午前の部 9:30～12:00	
①心の健康づくり講座 人と人のつながりの中で健康をつくろう!	講師:保健所保健師 精神保健福祉士
②栄養講座 カラダは食べた物でできている!プラス1皿の健康メニュー	講師:食生活改善推進員会 保健所 管理栄養士 備考:希望されるかたにはみそ汁の塩分測定あり(当日持参)
午後の部 13:00～15:00	
③運動講座 始めよう!プラス10分の健康づくり	講師:近藤文俊さん(NPO法人青森県健康・体力づくり協会理事長) 備考:タオル・飲み物持参。運動できる服装でお越しください。

※2つ以上の講座を受講することで研修修了となります。