

事業名		予 約	健診(検診)日	対 象	費 用
集団健診 保健センター で予約(受診)	成人健診 要予約			30歳～39歳の方 (健診当日)	1,300円
	特定健康診査 がん検診 要予約	5月31日(火)～ 6月6日(月) ※土・日曜を除く	6月7日(火) ～6月16日(木)※日 曜を除く	39歳～74歳の方で町国 民健康保険に加入して いる方 ※対象者の方には5月中に 保険課より受診券が送付 されています。	特定健診：無料 がん検診：有料
	乳がん検診 (X線) 要予約	5月31日(火)～6月 16日(木) ※午前10時より電話で の予約可	6月17日(金)午前・午後	40歳以上の方	1,200円
	乳がん検診 (エコー) 要予約	5月31日(火)～6月 16日(木) ※午前10時より電話で の予約可 ※土・日曜を除く	6月20日(月)午前・午後	30歳～39歳の方	500円
事業名		と き	対象・持ち物	費 用	指定医療機関
個別健診 指定医療機関 で予約(受診)	特定健康診査 要予約	12月末日まで	対象:39歳～74歳の方で町国 民健康保険に加入している方 持ち物:保険証・受診券 ※対象者の方には5月中に保険課 より受診券が送付されています。	無料	杉山医院 N.キッズレディースクリニック とよ山内科クリニック わかばファミリークリニック
	大腸がん検診 要予約		40歳以上の方 持ち物:保険証・印鑑	300円	
	肺がん検診 要予約		50歳以上の男性 持ち物:保険証・印鑑	無料	
	前立腺がん検診 要予約			400円	
	子宮がん検診 予約不要 ※N.キッズレディース クリニックは要予約	平成29年3月31日(金) まで	対象:20歳以上の女性 持ち物:保険証・印鑑	頸部1,300円 体部 800円 ※HPV(ヒトパピローマウイルス) 検査(30歳～40歳の方):無料 ※体部検査は医師が必要と認め た方のみ	小林産婦人科 師勝産婦人科 N.キッズレディースクリニック ※N.キッズレディースクリニックは 6月11日(土)・6月18日(土)午前10時～ 午前11時30分のみ実施
骨粗しょう症検診 予約不要	平成29年3月31日(金) まで	対象:30歳～70歳の女性 持ち物:保険証・印鑑	400円	N.キッズレディースクリニ ック	

※対象年齢は平成28年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。  
※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象の方で個別検診を受ける場合は事前に保健センターにお越しください。

## ○高齢者の健康

事業名	と き	対 象	と ころ
健康ほっとサロン 予約不要	6月14日(火)、28日(火) 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センターひまわり
	6月15日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターしいの木
うたごえクラブ 予約不要	6月9日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか 問合せ 総合福祉センター さざんか 28・2088
認知症介護者のつどい 要予約	6月16日(木) 午後1時30分～午後3時	初期の認知症の方を介護してい るご家族	地域包括支援センター

包括支援センター  
だより

## 口腔機能を向上させましょう

口は食べる、話す、表情を豊かにするといった、元気な生活を送るためのさまざまな大切な役割があります。いきいきとした暮らしと、お口の健康は密接です。口腔ケアと全身の病気が隣り合わせにあることを意識しましょう。口腔機能を向上させることは、誤嚥性肺炎や嚥下障害、歯周病など口腔疾患の予防につながるだけでなく、元気でいきいきとした生活につながります。

ここで、口腔機能を向上させるポイントをお伝えします。ぜひ、毎日の生活に取り入れてみてください。

- ① 毎日の口腔の手入れを欠かさずにしましょう。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、時間をかけて磨くようにしましょう。
- ② しっかりかんで食べましょう。しっかりかむことで、少しずつかむ力をきたえることが大切です。

- ③ 食べる姿勢にも気をつけましょう。上体を起こし、あごを少しひいた姿勢が誤嚥しにくい姿勢です。
- ④ 家族や友人とのおしゃべりを大切にしましょう。話すことは、舌、くちびる、頬、のどなどの運動になります。
- ⑤ 歌を歌ったり、早口言葉を言ったりしましょう。歌うことは話すこと以上に口の運動になります。また、早口言葉で口やその周りの運動機能をさらにきたえましょう。
- ⑥ かかりつけ歯科医を持ちましょう。治療だけでなく予防のためのアドバイスをしてもらえるかかりつけ歯科医は口腔機能を維持するために大切です。

また、痛い歯がある、入れ歯が合わないなどの症状がある場合は早めに歯科医師に相談するようにしてください。

問合せ 地域包括支援センター 28・0932