

歯周病は、歯を失うだけでなく、歯周病菌によって糖尿病や心臓病といった生活習慣病を引き起こしたり、悪化させると言われています。

町では、今年度から節目の年齢の方を対象に個別歯周疾患検診を行います。

希望される方は指定医療機関に電話で予約し、検診を受診してください。

▶対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の方（表1参照）

▶指定医療機関 表2参照

▶検診期間 令和3年4月～令和4年3月

▶検診費用 無料

※歯石除去やレントゲン撮影などの治療行為は検診内容に含まれません。検診後に治療が必要な場合は有料となります。

▶持ち物 健康保険証

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

表1【対象者】

年齢	生年月日
40歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
45歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
50歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
55歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
60歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

表2【指定医療機関】

指定医療機関	電話番号
鈴木歯科医院	☎28・4202
豊山歯科クリニック	☎28・6480
空港歯科医院	☎28・3478
寺町歯科医院	☎28・2818
小塚歯科医院	☎052・903・5377
ケンタデンタルクリニック	☎28・1281
とりむら歯科クリニック	☎54・2246

## 高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	65歳以上の方と その家族	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 予約不要	4月13日（火）、20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
元気はつらつサロン 要予約	4月7日（水）、14日（水）、 21日（水）、28日（水） 午後1時30分～午後2時30分	65歳以上の方	総合福祉センターしいの木 申込先：社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ 要予約	4月15日（木） 午前10時～午前11時	60歳以上の方 （定員10人）	総合福祉センターさざんか 申込先：さざんか ☎28・2088
まちかど健康長寿教室 予約不要	4月6日（火） 午後1時30分～午後3時	65歳以上の方	保健センター
	4月16日（金） 午前10時～午前11時30分		富士学習等供用施設

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

## 包括支援センターあおぞらだより

## 食事バランスチェックシートをご活用ください

食事バランスチェックシートは、10食品（肉・魚介・卵・大豆製品・乳製品・いも・果物・緑黄色野菜・海藻・油脂）の摂取状況を簡単に自己チェックできる用紙です。食事バランスチェックシートを活用して、ご自身の食生活に不足している食品がないかチェックしてください。

### ▶入手方法

①地域包括支援センターと役場1階ロビーで配布しています。

②町ホームページに掲載しています。以下の手順でアクセスし、ご自身でダウンロードしてください。

トップページ＞健康・医療・福祉＞福祉＞高齢者の福祉＞介護予防＞食事バランスチェックシート

### ▶使い方

1日単位で摂取した食品について、食事バランスチェックシートの10食品別の記入欄に丸をつけます。7日間継続したら、丸の合計を数え、どんな食品が不足しているかを確認します。

### ▶推奨する食事摂取

量は関係なく毎日10食品すべてに丸が付くことが理想です。7食品以上食べる（7つ以上に丸がつくこと）を目標にしてください。ただし、チェックした10食品以外にも、淡色野菜など、体に良い食材がたくさんあります。また、主食（ご飯やパン、麺類）の摂取も必要です。このような食品も上手に利用し、おいしい食事をお楽しみください。

### ▶10食品の働き

肉・魚介・卵・大豆製品・乳製品・いも・果物・緑黄色野菜・海藻・油脂

肉・魚・卵・大豆・牛乳という5食品はたんぱく質を含み、筋肉の合成等に働きます。そして、油・緑黄色野菜・海藻・いも・果物は、そのたんぱく質を効率よく働かせるために必要な5食品です。10食品を意識的に摂取すると、筋肉の減少や身体機能の低下の予防に繋がります。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932