

保健センターだより

オーラルフレイルを予防しよう

～後期高齢者口腔機能検査を開始します～

オーラルフレイルは、口腔機能(かんで飲み込む、言葉を発する、表情を作るなど)の”ささいな衰え”のことです。加齢とともに口腔機能は低下していきませんが、口腔機能の低下を放置すると、食欲の低下から低栄養状態になり、要介護状態になるなど全身の健康にも影響します。

口腔機能は、意識的によくかんで食べる、口を動かすなどのセルフケアで維持・回復が期待できます。また、歯科医院で行う定期的な検診、歯のクリーニングも有効です。

町では、今年度より後期高齢者の方を対象とした無料の口腔機能検査を実施します。また、75歳、80歳の方を対象に、歯科医院での個別健診を開始します。ご自身の受診しやすい方法で健診を受けて、お口の状態を知りましょう。

【後期高齢者歯科健診の案内】

	個別健診	集団健診
対象者	4月1日時点75歳・80歳の方	後期高齢者健康診査を受診した75歳以上の方
健診期間	4月～翌3月	10月6日(月)・10月7日(火)
受診方法	歯科医療機関に直接申込み	予約期間にコールセンターに申込み※
受診場所	町内の指定歯科医療機関	保健センター
健診内容	歯周疾患検診・口腔機能検査(咀嚼能力評価、舌機能評価、嚥下機能評価)	

※予約期間については6月号広報に同封する健診ガイドでご確認ください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

帯状疱疹予防接種が定期接種になります

令和7年4月より帯状疱疹予防接種が定期接種となります。

65歳以上の方は令和11年度までの5年間で1度接種を受けられる機会があります。今年度対象となる方には4月に予診票を送付します。

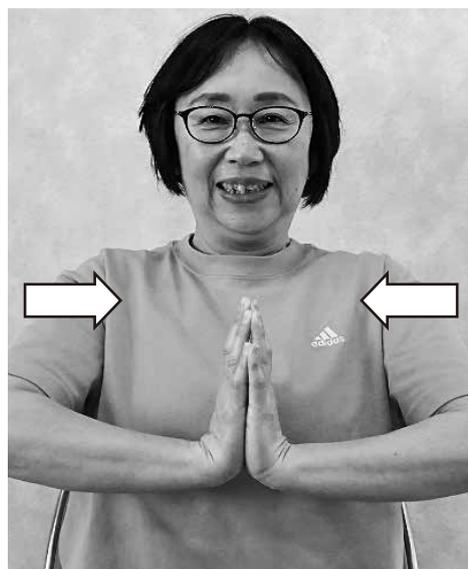
また、50歳以上の方を対象とした任意接種の費用補助制度も継続しますが、任意接種を受けた方は定期接種の対象外となります。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

▶問合せ・申請先 保健センター ☎28・3150



毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」



高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。
監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

第11回 「合掌ポーズ」で胸の筋力トレーニング

効果

大胸筋がきたえられ、姿勢が良くなる

- ①背筋を伸ばし両手を胸の前で合わせます
- ②息を吐きながら手のひらを押し合い5秒維持します
- ③息を吸いながら両手の力を抜きましょう
- ④まずは10回を目標に行ってみましょう

【注意】 両手を押し合っているときに
・肩が上がらないようにしましょう
・肘が下がらないようにしましょう

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917



二次元コードから
簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます。