

歯周疾患検診 要予約

【予約方法】指定医療機関に電話で予約。予約する際は「豊山町の歯周疾患検診希望」とお伝えください。

対象者	検診料	指定医療機関
令和7年4月1日時点で20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳の方 ※75歳・80歳の方は口腔機能検査も実施します。	無料	豊山歯科クリニック 空港歯科医院 小塚歯科医院 ケンタデンタルクリニック とりむら歯科クリニック

保健センターだより

9月1日から9月30日は健康増進普及月間です 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠」～健康寿命の延伸～

元気で自立した生活を送ることができる期間「健康寿命」の延伸が今の日本の大きな課題となっています。日常の運動習慣や食事、喫煙などの生活習慣を見直し、生活習慣病になりにくい身体づくりを行いましょう。

+10(プラス・テン)～今より10分多く身体を動かそう～

今より10分間多く身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げ、健康寿命を延ばすことができると言われています。+10(プラス・テン)を意識して、健康を手に入れましょう。

+10(プラス・テン)の例

- ・車から徒歩または自転車にして+10
- ・ながらストレッチで+10
- ・エレベータから階段にして+10

1日350gの野菜を摂取しよう

野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防ができると言われています。生活習慣病予防や健康の保持・増進のためには1日350gの野菜を摂取することが望ましいと言われています。

1日350gを摂取するコツ

成人男女の平均野菜摂取量は1日約270gと言われています*。おかず1皿=70gと言われているため、おかず1皿分を足せば、目標の350gに近づきます。1日のどこかで、あと「プラス1皿」し、1日350gを目指しましょう。

※厚生労働省『令和4年国民健康・栄養調査報告』より

「とよやま健康マイレージ事業に参加しませんか」

保健センターでは令和8年1月31日まで、「とよやま健康マイレージ事業」を実施しています。自分で決めた健康づくりの目標に取組み、ポイントを貯めて、あいち健康づくり応援カード「まいか」と交換します。

「とよやま健康マイレージ事業」にはチャレンジシートまたは「あいち健康プラス」アプリから参加することができます。アプリで参加の方には、抽選で10名様に豪華賞品が当たります。詳しくは町ホームページをご覧ください。



▶ **問合せ** 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」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。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。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

第16回

肩のストレッチ

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)



- 【効果】肩こりが良くなる。姿勢が良くなる。
- 【注意】肩を回そうと思わず、肘を回しましょう。
深呼吸をしながら回しましょう。

やり方

- ① 両手を肩にあてます。
- ② 肘で大きな円を描くように、ゆっくり大きく回しましょう。
- ③ 反対回しも、同じように行いましょう。

▶ **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。