



6月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター
健康相談 ★		
8日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館
10日(木)	10:00 ～ 11:00	久司浦集会所
おたっしゅクラブ ★		
9日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター
10日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
10日(木)	10:00 ～ 11:30	久司浦集会所
23日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
健診結果説明会★		
30日(水)	9:00 ～ 11:00	弓削開発総合センター
30日(水)	13:00 ～ 16:00	弓削保健センター
まめちびクラブ★		
18日(金)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム
健康相談 ★		
15日(火)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
21日(月)	10:00 ～ 11:00	長江公民館
にこにこ広場 ★		
22日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
デイケア ★		
8日(火)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター
キッズルーム開放日 ★		
23日(水)	10:00 ～ 11:30	岩城保健センター
離乳食教室 ★		
1日(火)	10:00 ～	岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★		
14日(月)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター
健康相談 ★		
28日(月)	13:30 ～ 16:00	魚島保健福祉センター
歯科検診 ★		
16日(水)	10:00 ～ 12:00 13:00 ～ 14:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操

すきま時間体操

しっかりと噛むことは消化吸収を促すだけでなく、以下の効用があります。

- ・認知力 ・記憶力の向上 ・ストレスの軽減
- ・肥満予防 ・幸福感の増加 等

しかし、現代人の食事は柔らかい食材が増えたり、テレビなどを見ながら食べることで、噛む回数が減っていると言われています。健康な身体づくりに、一口30回噛むことと、お口の体操を心掛けましょう。

ぶくぶくうがい体操(各10秒間)

- ①両ほほをふくらませてぶくぶく
 - ②右ほほだけでぶくぶく
 - ③左ほほだけでぶくぶく
 - ④両ほほで勢いよくぶくぶく
 - ⑤上唇をふくらませてぶくぶく
 - ⑥下唇をふくらませてぶくぶく
- ※上級者は、少量の水を口を含み、行いましょう



あいうべ体操

「あ」「い」「う」 大きめにしっかりと口を動かし、1秒間保つ。声を出してもいい。「べー」舌をあごにつけるように出す。※5回繰り返す



生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
健康相談 ★		
24日(木)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所
いきいき体操 ★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゅクラブ ★		
16日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
17日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所
特定健診・がん検診★		
2日(水)	8:30 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00	生名保健センター
3日(木)	8:00 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00	生名保健センター

第2次上島町健康づくり計画 「歯と口」分野のスローガン

かみじま しまの歯 きれいな歯

実践目標：1年に1回 歯科健診・歯科相談を受けよう 自分にあったはみがき方法を知ろう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康は「おいしく食べる」「楽しく会話する」「呼吸する」「表情をつくる」など生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るための基本ともなります。

近年では特に歯周病と全身の病気（糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症、心冠動脈疾患、早産・低体重児出産）

が深く関わっていることが明らかになっています。

歯と口の健康維持・増進、そして健康寿命の延伸のためには、まずはご自身の歯と口の健康状態を把握することが重要です。上島町では節目年齢の方を対象に成人歯科健康診査を行っています。ぜひ、歯の健康の一助にご利用いただき、歯から全身の健康へとつなげましょう。

◆令和2年度成人歯科健康診査の結果◆

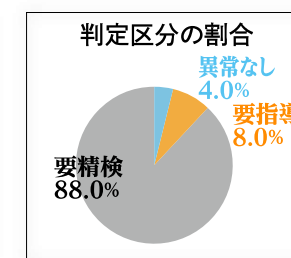
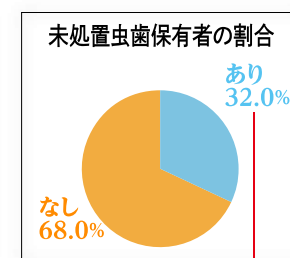
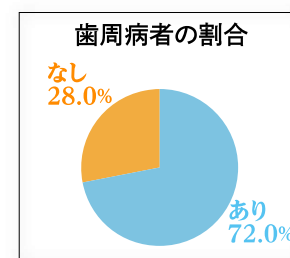
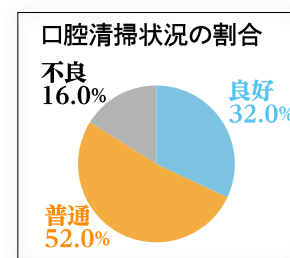
◎成人歯科健診受診率：3.3%

◎受診者の平均年齢：52.9歳

◎受診者一人当たりの平均値

健全歯数	処置歯数	現在全歯数
15.4本	9.8本	26.8本

◎健診の各項目の割合



虫歯（未処置）がある者の平均虫歯数：4.9本

令和3年度成人歯科健康診査のご案内

○対象者（年齢基準日：令和4年3月31日）

年 齢	生年月日
20歳	平成13年4月1日～平成14年3月31日
25歳	平成8年4月1日～平成9年3月31日
30歳	平成3年4月1日～平成4年3月31日
35歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日
40歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日
45歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日
50歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日
55歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
60歳	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日
65歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
70歳	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日

○受診回数および受診期間 該当年度に1回
健診受診期間：令和3年4月1日～令和4年3月31日

○受診医療機関

鈴木歯科医院、岩城歯科診療所、因島歯科医師会加入医院

○健診費用 1回 500円（該当年度1回限り）

※ただし、歯石除去や健診でみつかった疾患の治療を希望する場合は、改めて予約し保険による治療となります。

○受診方法

- ①生名支所健康推進課または岩城保健センターに連絡し、「成人歯科健康診査票」を受け取る（診査票がなければ受診できません）。
- ②受診希望の医療機関へ電話予約する（「成人歯科健康診査を受診」と伝えてください）。

※詳しくは、生名支所健康推進課または岩城保健センターまでお問い合わせください。