

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

特定健診・がん検診 ★

2日(月) 8:30 ～ 11:00 弓削開発センター(佐島)

3日(火) 8:00 ～ 11:00
13:00 ～ 14:00 せとうち交流館

4日(水) 8:00 ～ 11:00 せとうち交流館

5日(木) 8:00 ～ 11:00
13:00 ～ 14:00 弓削保健センター

健康相談 ★

10日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

1歳6か月児・3歳児健診 ★

受付
23日(月) 11:30 ～ 11:50 生名保健センター

健康相談・健診結果説明会 ★

24日(火) 9:00 ～ 11:00 生名保健センター

まめちびクラブ★

26日(木) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

岩城地区

健康相談 ★

9日(月) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

デイクア ★

11日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

魚島地区

特定健診・がん検診 ★

13日(金) 9:30 ～ 11:00 魚島保健福祉センター

歯科健診 ★

13日(金) 9:30 ～ 12:00
13:00 ～ 14:00 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

すきま時間体操

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。お口の健康は、全身の健康状態を左右します。お口の機能低下に早めに気づき、適切に対応することが大切です。お口の衰えのサインは以下のとおりです。

- ☆ 滑舌が悪くなった
- ☆ むせる・食べこぼす
- ☆ 上手く飲み込めない
- ☆ 食事に時間がかかる
- ☆ 硬いものが食べにくい
- ☆ 口が渇く、口臭が気になる

徐々に進んでいく機能低下は、自分では気づきにくいもの。次の「滑舌チェック」を試してみてください。

【滑舌チェック】

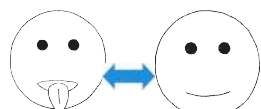
- ・「パタカ」をはっきりと、早口で、10回言うのにかかる時間を計ります
- ※6秒以上は滑舌が悪くなっています。

★滑舌をよくする運動

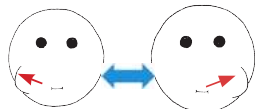
- 一日2～3回
- ・はっきり大きな声で「パタカラ」と20回言う。なるべく早口で

★舌の筋肉を鍛える運動

- 20回ずつ 一日2～3回
- ①なるべく早く舌を出し入れ



- ②口を閉じたまま、舌でほの内側をしっかりと押す(左右交互に)。



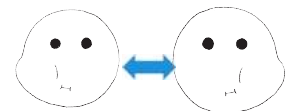
- ③口を閉じたまま舌回し(左回し右回しを交互に)。



- ④音が出るように舌打ち

★唇の筋肉を鍛える運動

- 20回ずつ 一日2～3回
- ・頬を大きく膨らまし、空気が漏れないように左右にぶくぶく



健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120



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:年に1回 歯科健診・歯科相談を受けよう・自分に合った歯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」「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、歯や口の病気を予防し、全身の健康へとつなげましょう。

令和7年度 成人歯科健診

節目年齢の方を対象に**500円**で受けられる歯科健診を実施しています。

対象者:20,25,30,35,40,45,50,55,60,65,70歳(年齢基準日:令和8年3月31日)

Step1

☎委託医療機関※に直接予約 ※岩城歯科診療所、因島内の歯科医院

Step2

受診 次の書類をご持参ください。

- ① マイナンバーカードまたは資格確認書
- ② 成人歯科健康診査受診票(対象者には送付済み)

第3次上島町健康づくり計画 策定中

第3次上島町健康づくり計画策定にあたり、健康づくりに関するアンケート調査を実施しております。右記の二次元コードを読み取り、アンケートにご協力のほどよろしくお願いいたします。

実施期間:令和7年6月30日まで(すでにご協力いただいた方は、再度の回答は不要です。)



お得に 健康 と 特典 を GET!

健康アプリ
kencom

上島町健康ポイント が貯まります!

スマートフォン健康アプリ kencom(ケンコム)とは?

- ・ウォーキングイベント等が楽しめる。
- ・生活習慣病予測シミュレーションができる。
- ・歩行などの健康づくりで、ポイントが貯まる。
- ・健康づくりに役立つ記事が読める。



kencom

二次元コードをダウンロードもしくは、アプリストアで検索

アプリ内の健康ポイントがたまったら・・・

令和8年1月末時点で1000ポイント以上を貯めた場合、令和8年2月の抽選会に応募することでデジタルギフトなどとの交換ができます。なお、従来の紙式健康ポイントカードと併用して交換することはできません。

詳しくは、健康推進課☎0897-74-0911までお問い合わせください。