

健康・福祉

食育健康教室

「歯周病と糖尿病」のお誘い

歯周病と糖尿病には深い関係があり、互いに悪影響を与えます。それぞれの予防・改善のためのお口のケアや食事のポイントなどについて、歯科衛生士と管理栄養士がお話します。



時 9月22日(金) 午後1時30分～3時30分

所 保健福祉センター2階 栄養実習室

対 歯周病と糖尿病に関心のある成人の方

内 講話・試食

講師 管理栄養士

歯科衛生士

持 筆記用具・お茶・上履き

員 16名程度(申込み順)

申 問 保健福祉センター

9月1日(金) 受付開始

締 9月19日(火)



☎ 738・3813

食育健康教室

「認知症予防と生活習慣」のお誘い

近年の研究から、認知症の発症と生活習慣病は関連していることが次第にわかってきています。その仕組みと望ましい食生活について学んでみませんか。



時 10月13日(金) 午後1時30分～3時30分

所 保健福祉センター2階 栄養実習室

対 認知症予防と食生活の改善に関心のある成人の方

内 講話・試食

講師 管理栄養士

歯科衛生士

持 筆記用具・お茶・上履き

員 16名程度(初参加の方優先・申込み順)

申 問 保健福祉センター

9月1日(金) 受付開始

締 10月10日(火)

☎ 738・3813

敬老祝品の贈呈について

例年「敬老の日」が制定されている9月に、節目の年を迎えられた方(米寿・白寿の方)へ、町から敬意と感謝を込めて祝品を贈呈しています。今年度対象の方(米寿・昭和11年1月1日～12月31日、白寿・大正14年1月1日～12月31日)には、「敬老の日」を目途にご自宅へ祝品を送付しますので、よろしければ受け取りをお願いします。

問 健康増進課

☎ 738・3813

池田保健所からのお知らせ

9月24日～30日は結核予防週間です!

結核は「過去の病気」ではありません。結核は、早期発見、早期治療が大切です!

- せきが2週間以上続く
- たんが出る
- 体がだるい
- 微熱が続く
- 急に体重が減った

こんな時はすぐに医療機関を受診しましょう! 高齢者の場合は、特徴的な症状が出ないことがあります。

大阪府池田保健所9月の事業

問=大阪府池田保健所 ☎ 751-2990

◎こころの健康相談(事前予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

◎水質検査・検便 ￥=有料

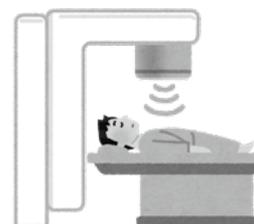
時=9月5日(火)、19日(火)午前9時30分～11時30分

※あらかじめ検査容器などを取りに来てください。

◎HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査、骨髄バンクドナー登録

日程など詳細はお問い合わせください。

年に1回は健診(胸部エックス線検査)を受けましょう。
問 池田保健所 地域保健課
☎ 751・2990



“5さい若がえり教室”参加者募集!

「最近、もの忘れやもの覚えが悪くなった・・・」と感じることはありませんか？
足腰の弱りには筋力トレーニングがあるように、脳の衰えには脳を鍛えることが大切です。
鳥取県伯耆町では、日本財団との共同プロジェクトとして「運動」「座学」「知的活動」の3つを組み合わせた「とっとり方式認知症予防プログラム」を実施したところ、認知機能や身体機能が向上することが実証されました。
体を動かしながら、頭を使うのが特徴です。
ぜひ、教室で一緒に楽しく体操・脳トレをし、みなさんと5さい若がえりましょう!!

内=①運動 (30分)  ②座学 (20分、月1回)  ③知的活動 (60分) 

期間=10月～3月の毎週木曜日(6カ月間)(午前の部 午前10時～正午、午後の部 午後1時30分～3時30分)

対=65歳以上の住民の方 各15名 (※先着順) ￥=無料 所=保健福祉センター

申=9月1日(金)受付開始 問=地域包括支援センター ☎733-2800

成人歯科検診を受けましょう

令和4年度の成人歯科検診の受診者216人のうち、「異常なし」と判定された方はわずか27人(12.5%)で、189人(87.5%)の方は歯や歯ぐきに何らかの異常があり、「要指導・要精検」と判定されました。

最後に歯科検診を受けたのは何年前ですか??『痛みがないから』と放置せず、若いうちから口腔ケアが大切です!1本でも多く自分の歯を残して健康に過ごしましょう!!歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。

歯周病は生活習慣病の1つで心臓病や糖尿病とも深く関連し、40歳以上から急増します。検診は虫歯のチェックだけでなく、自分では気が付きにくい歯ぐきの異常を早期に発見するため、歯周ポケットの検査を実施しています。

対=9月1日現在、満40歳以上満70歳以下で年齢が5歳刻みの節目にある方(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳)※個別に受診券を発送します。 ※9月以降の転入の方はお申し出ください。

内=口腔内検査・歯周組織検査(虫歯の有無、口腔内の検査、歯ぐきの状態、噛み合わせなど)

￥=500円 70歳以上の方は無料 ※免除制度あり(事前に免除申請が必要) ※免除対象:生活保護世帯の方・町民税非課税世帯の方・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方・療育手帳Aの交付を受けている方・療育手帳Bと身体障害者手帳3～6級の交付を受けている方

実施場所=町内の委託歯科医院

小原歯科クリニック ☎738-8217・(医)加藤歯科医院 ☎738-4011・(医)北川歯科医院

☎738-3307・氷見歯科医院 ☎738-0101・ゆかりデンタルクリニック ☎738-0171・

(医)和田歯科医院 ☎732-2005・おおたわ歯科医院 ☎733-2626・国保診療所 ☎739-0004

実施期間=9月～令和6年3月

申=直接、歯科医院にお申し込みください。 問=健康増進課(保健福祉センター内) ☎738-3813

令和5年度自殺予防週間

ひとり

悩まないで...



警察庁自殺統計に基づく令和4年中の自殺者数の状況は、全国で21,881人、大阪府では1,488人で前年より112人増加しており、1日に約4人の方がお亡くなりになっています。

悩みを抱えてお困りのとき、生きることがつらく感じられるときは、一人で抱え込まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な方の悩みに気づいたら、話を聴いて寄り添い、見守りながら、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

【大阪府】が実施する電話相談 ～こころの健康に不安を感じたら～

9月1日午前9時30分～9月30日午後5時までは24時間体制で相談を受け付けます。

■こころの健康相談統一ダイヤル

(おこなおう まろうよ こころ)

一部のIP電話などからは接続できません。

☎0570-064-556



詳しくはこちら