

保健だより

ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分
(月曜日休室)
- 料 金…1回あたり100円(免除制度あり)
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

【10月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料	
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	2日(土)	午後1時	無料	
	5日(火)	午前9時		
	13日(水)	午後6時30分		
	17日(日)	午後1時		
ミ ニ 教 室 ※2	肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	6日(水)	100円	
		13日(水)		
		20日(水)		
		27日(水)		
チューブ運動 (30分程度)	7日(木)	100円		
	14日(木)			
	21日(木)			
	28日(木)			
※2 バランスボール (1時間程度)	1日(金)	午前11時	100円	
				8日(金)
				15日(金)
				22日(金)

○ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

※1 健康増進室利用講習会

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員＝各日8人(予約制)
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

※2 ミニ教室

- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日20人(予約制・定員になり次第締め切り)
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。(都合により、休講または変更する場合があります)

◀申込期間▶ 9月27日(月)から受け付けます。(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

申 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100

市では下記の日程で成人歯科検診を実施いたします。ぜひ、この機会に歯の健康チェックをしましょう。

●負担額 ¥500円

*顕微鏡を使って、ご自分のお口の細菌を観察できます。

かつては「歯槽膿漏」と呼ばれ、中高年からの病気というイメージがあつた歯周病ですが、実は、30代の約80%の人がすでににかつているといわれています。症状が進行すると徐々に歯周組織を破壊してしまふ歯周病は、歯を失う大きな原因の一つですが、初期は痛みや自覚症状が少なく気づきにくいため注意が必要です。虫歯と同様に、歯周病の予防には専門家による定期的なチェックが必要です。

成人歯科検診を受けましょう！

～ 本当にその歯は健康ですか？ ～

●対象者＝市内在住の18歳以上の方

●検診当日受付時間＝午後1時30分～3時30分(時間予約制)

●検診内容

1. 問診、サリバスターテスト

ト(歯肉出血検査)

2. 歯科診察(歯・歯ぐきなどのチェック、入れ歯・差し歯のチェック)

3. ブラッシング指導(正しい歯みがき方法、歯みがきグッズの紹介など)

【平成22年11月に実施する成人歯科検診】

日 時	会 場	申込期間・時間	申し込み方法
11月6日(土)	伊奈保健センター	10月20日(水)～10月29日(金) 午前9時～午後5時 (土・日を除く)	次のいずれかの方法でお申し込みください。 ①申し込み専用電話 ☎25-2983 ②谷和原保健福祉センター窓口 ※本人または同一世帯のみ受け付け可能
11月9日(火)	谷和原保健福祉センター		

※定員になり次第受け付けを終了しますので、ご了承ください。

※検診当日は、200円ご負担いただくと「骨密度測定」も受けられます。

保健カレンダー(10月)

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター



○相談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	8日(金) 午前9時30分～11時30分	愛宕公民館

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	20日(水)	午後1時～2時	平成22年7月生
1歳6カ月児健診	18日(月)	午後1時～2時	平成21年3月生
2歳児歯科健診	8日(金)	午後1時～2時	平成20年9月生
3歳児健診	5日(火)	午後1時～2時	平成19年8月生
プレママ教室(予約制)	21日(木)	午後1時15分～4時30分	妊婦
離乳食教室(前半)	6日(水)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	※予約制	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	15日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(ココ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。