

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯周病は、歯垢や歯石が原因で歯肉に腫れや出血が起こり、成人が歯を失う最大の原因となっています。初期のうちは自覚症状がないため早期に発見することが大切です。

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきから出血する | <input type="checkbox"/> 歯石がたまっている |
| <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする | <input type="checkbox"/> 起きた時口の中がネバネバしている |
| <input type="checkbox"/> 歯が伸びたように感じる | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている | <input type="checkbox"/> 冷たい水などで歯がしみる |



「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯

よ坊さん(日本歯科医師会ゆるキャラ)

上記は歯周病のセルフチェックです。このような症状はありませんか？歯周病の原因は歯垢(細菌の塊)ですが、日頃の歯みがきで完全に歯垢を除去することは不可能なことなので、かかりつけの歯科医を持ち、定期的にクリーニングして頂きましょう。

40・50・60・70歳の方/歯周病検診が無料です!(対象者の方には、無料クーポン券を送付しています。)期間は平成30年3月31日までとなっています。ぜひこの機会に歯と歯ぐきの健康チェックを!

予防接種のお知らせ

対象者には、個人通知します。



◎成人用肺炎球菌予防接種

対象者：下記のとおり。尚、既に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがある人は対象外です。自己負担：800円

| | |
|------|---------------------|
| 65歳 | 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日 |
| 70歳 | 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日 |
| 75歳 | 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日 |
| 80歳 | 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日 |
| 85歳 | 昭和7年4月2日～昭和8年4月1日 |
| 90歳 | 昭和2年4月2日～昭和3年4月1日 |
| 95歳 | 大正11年4月2日～大正12年4月1日 |
| 100歳 | 大正6年4月2日～大正7年4月1日 |

*60歳以上65歳未満の方で、心臓や腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有し身体障害者手帳1級に該当する方も対象となります。希望者は健康福祉課までお問い合わせください。

*生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方は、無料券を発行しますので、お問い合わせください。

*接種後の払い戻しは行いませんのでご注意ください。

期間 平成29年6月1日～平成30年1月31日

わっはっは 笑いの大学Part13

食生活を中心に「医師」「管理栄養士」「運動指導士」による6人の講師陣が、講義と実践(運動又は調理実習)で講演してくれます。毎回2本立ての講義となっています。

◇内容：食の安全 生活習慣病予防 笑い与健康(笑いヨガ等)

◇日程：

| | |
|-------|-----------|
| 平成29年 | 6月28日(水) |
| | 7月28日(金) |
| | 8月30日(水) |
| | 9月13日(水) |
| | 10月10日(火) |



※合計5回の講義が無料で受けられます。

◇場所：御坊保健所

◇時間：13:30～16:00

申し込み：健康福祉課

締め切り：平成29年6月15日(木)

食育の講義を受けてあなたも一緒にボランティア活動をしませんか?

プレママ&フレッシュママサロン

お産や子育てのこと、ゆっくり話してみませんか?

| | |
|------|------------------------------|
| ＊日程 | 平成29年 7月28日(金) |
| ＊時間 | 13:30～15:30 |
| ＊場所 | 御坊市福祉センター2階 |
| ＊対象 | 妊婦さん 産婦さん パートナー 生後6か月までのお子さん |
| ＊定員 | 20名 |
| ＊参加費 | 無料 |

パパも大歓迎!

ベビーマッサージ
赤ちゃんに触れ合い親子とも癒されます

骨盤ケア
産前・産後にできる骨盤底筋トレーニング

一般不妊治療費 ～申請期限にご注意ください～

平成29年3月末まで治療を受けている方は、申請の受付が6月30日(金)となりますのでご注意ください。