

成人歯科健診・後期高齢者歯科口腔健診

お口の健康をチェックしよう

40歳以上の人、後期高齢者を対象に、無料の歯科健診を行っています。対象者には事前に通知してありますので、歯や口腔の健康を確認するため受診をしましょう。

成人歯科健診

成人歯科健診を無料で実施します。

対象者には7月中に受診票を送付しましたので期間内に実施歯科医療機関へ予約し、必要事項を記入した受診票を持って、当日受診をしてください。

さい。

対象：平成28年度末年齢が40、50、60、70歳の人（現在治療中の人は対象外）

実施期間：8月1日（月）～12月28日（水）※休診日を除く

内容：虫歯・歯周病を診査し、結果説明と予防方法などの指導
 問 健康管理課 ☎73・1200

◆歯科医療機関一覧表

| 実施（協力）歯科医療機関 | 成人歯科健診 | 後期高齢者歯科口腔健診 |
|--------------|----------|-------------|
| 井橋歯科医院 | ☎79-6480 | ○ |
| いむら歯科クリニック | ☎79-1555 | ○ |
| 宇井歯科医院 | ☎72-0701 | ○ |
| エイトピア歯科 | ☎73-7447 | ○ |
| 格心堂歯科医院 | ☎73-5582 | ○ |
| 小高歯科医院 | ☎73-5580 | ○ |
| 小西歯科医院 | ☎74-0014 | ○ |
| 渋谷歯科クリニック | ☎74-1000 | ○ |
| 城之内歯科医院 | ☎73-5505 | ○ |
| 鈴木歯科医院 | ☎72-0301 | ○ |
| 寺本歯科医院 | ☎72-0636 | ○ |
| のさか歯科医院 | ☎67-1004 | ○ |
| 平野歯科医院 | ☎73-0200 | ○ |
| 八日市場かど歯科医院 | ☎79-2418 | ○ |

※後期高齢者歯科口腔健診は市内の協力医療機関のみ掲載。その他の医療機関については市民課保険料班へお問い合わせください。

後期高齢者

歯科口腔健診

平成28年度から、後期高齢者を対象とした無料の歯科口腔健診を実施しています。

対象者には、5月中に案内通知と受診票を送付してあります。期間内に協力歯科医療機関へ予約し、必要事項を記入した受診票を持って、当日受診をしてください。

対象：後期高齢者医療制度に加入している平成27年度末年齢が75歳の人（長期入院患者、施設入所者は対象外）
 実施期間：10月31日（月）まで
 ※休診日は除く 内容：虫歯、歯肉の炎症、かみ合わせなどの診査
 問 市民課保険料班 ☎73・0086

第2回こころの健康セミナー

「親亡きあとを考えよう」

「こころの健康」について、話題のテーマを取り上げる全5回のセミナーの2回目。今回は「親の亡きあとを考えよう」をテーマに、精神疾患をもつ人の自立に向け、「住まい・お金・医療との距離・地域で暮らす」の観点から、将来の暮らしを考えます。

事前の申し込みは不要です。家族、その他の関係者もご参加ください。

日時…8月9日（火）13時30分～15時50分
 場所…藤田病院（八日市場木） 内容…自立に向けた、本人が作る「私の生き方プラン」と、親が作る「親亡き後自立プラン」の紹介など 講師…千葉県精神障害者家族連合会副理事長・大賀四郎さん

問 福祉課障害福祉班 ☎73-0096

参加募集 シェイプアップトレーニング・リラクゼーション教室

有酸素運動と筋肉トレーニング・ストレッチをヨガマットの上で行う、無料の教室です。膝や腰に不安のある人でも、気軽に参加できます。

日時：【第1回】8月20日（土）10時～11時15分【第2回】8月31日（水）19時30分～20時45分
 場所：八日市場

対象：市内在住、在勤、在学の小学校5年生以上の人 定員：各回30人（両方への申し込みはできません）
 持ち物：室内用運動靴、ヨガマット、飲み物、タオル
 問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎73・0097

料理コンクール

おいしくレシピ募集

「健康かみかみ弁当」をテーマに、料理コンクールの出場者を募集しています。

応募資格：県内在住、在勤、在学の人 応募規定：①子ども向きのもの②家庭や集団で利用できるもの③よくかんで味わえるもの④1人分500円前後の食材のもの⑤県内の農水産物を使ったもの⑥手軽に作れるもの 申し込み方法：9月16日（金）までに、所定用紙に2人分の献立を記入の上、弁当の写真と返信用封筒を同封し送付してください（16日の消印有効）。※所定用紙はファクスで請求、またはホームページからダウンロード可。

申 千葉県歯科衛生士会 FAX 043-241-9903
 問 健康管理課 ☎73・1200

健康に関するアンケート回答にご協力を

3000人の市民を対象に、「市民の健康に関するアンケート調査」を7月に実施しました。調査票が届いた人は、早めの回答をお願いします。

問 健康管理課 ☎73-1200

いつまでも元気に自分らしく過ごすため

「いきいき百歳体操」を始めよう

市では、重りを使った簡単な筋力アップ体操「いきいき百歳体操」を広めています。皆さんもグループと一緒に、体操を始めましょう。

市では高齢者がいつまでも元気に生活ができるよう「誰でも」「簡単に」できる筋力アップ体操「いきいき百歳体操」を推奨しています。

「いきいき百歳体操」とは

重りを使った筋力運動です。椅子に座った姿勢で、手首や足首に重りを巻き付け、ゆっくりと手足を動かします。この運動によって、筋力やバランス力を向上させます。筋力が付くと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを予防します。

体操を始めましょう

次の人を対象に、体操に必要な道具の貸し出しと、説明を行っています。

実施を希望する人は下記までお問い合わせください。



「いきいき百歳体操」始めて、元気で長生きしましょう

◆対象の人

- ① 4人以上で地域の会場に集まれる人
- ② 週1回、3か月以上、体操を継続実施できる人
- ③ 椅子、血圧計、DVD・CDを視聴できる設備（DVDプレーヤー・テレビ、CDプレーヤー）を準備できる人

◆支援の内容

重り、DVDまたはCDの貸し出しと、体操の方法・効果の説明など

問 高齢者支援課 ☎73・0033

乳がん集団検診

乳がん集団検診を土・日曜日も含め、9月下旬～10月中に実施します。事前登録者には、検診の3週間前までに受診票を送付します。新たに登録を希望する人は、下記までお問い合わせください（乳がん検診の新規登録は8月8日まで）。

問 健康管理課 ☎73-1200

国保特定健診 後期高齢者健診

今月は個別健診で受診できます。健康チェックのため年に一度、必ず受診しましょう。

問 健康管理課 ☎73・1200

健康運動教室（はつらつ教室） ※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館/10日（水）②のさかアリーナ/23日（火） 受付 13時10分～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗拭きタオル・飲料水・室内用運動靴（②のみ）

問 高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

日 25日（木） 時間 9時～11時 場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養・歯科相談 持物 健康手帳
問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは

No.39

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

豚肉の四川焼き



材料（4人分）

豚肩ロース薄切り60g 4枚 ショウガ1片 長ネギ1/5～1/4本 A（しょうゆ、酒、みりん各大さじ1 みそ大さじ1/2 砂糖小さじ1 ごま油、一味唐辛子、白ごま各適量）

豚肉をピリッと辛いタレに漬けて焼くだけの、夏バテの予防に最適な簡単メニューです。野菜と一緒に炒めてもおいしくいただけます。

作り方

- ① ショウガはすりおろし、長ネギはみじん切りにして、Aの材料全てと混ぜ合わせる。
- ② 豚肉を①のタレに10分程度漬ける。
- ③ フライパンに油をひき、タレに漬けた豚肉を焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー187kcal たんぱく質10.2g 脂質12.6g カルシウム11.7mg 食塩相当量0.9g

給食献立（6月2日（木）小学校）



ごはん・豚肉の四川焼き・根菜のごまみそ汁・くるみお和え・牛乳

問 学校給食センター ☎70-2210