



6月4日～10日は歯と口の健康週間 ～いただきます 人生100年 歯と共に～

はちまるにいまる

◆8020運動

いつまでもおいしく食べ続けるため、日々の手入れで元気な歯を保つことが大切です。厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。生涯を通じた歯の健康づくりで健康寿命を延ばしましょう。



かかりつけ歯科医をもとう！

かかりつけ医とは、歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽な相談に応じるなど、みなさんの歯と口の健康づくりを応援してくれる歯医者さんのことです。みなさんも、かかりつけ歯科医をもって歯と口の健康づくりを実践していきましょう。



歯健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

歯を丈夫に保つためのワンポイントアドバイス

- ★間食を少なめに、食べたらずぐ歯磨きをするなどの習慣を心掛ける
- ★正しい磨き方を習慣づける
(歯ブラシを軽くあて、細かく動かして1本1本を丁寧に)
- ★定期的に歯の検診を受ける

健康は歯みがきから♪
正しい磨き方を
身に付けましょう！



健康づくり推進課 スタッフ



歯周疾患検診を受けましょう

歯と口の健康を守ることは全身の健康を守ることにつながります。対象のかたは、この機会にぜひ検診・健診を受けましょう。

検診・健診場所…指定歯科医療機関 (要事前予約)

★歯周疾患検診

- ☑市民で、今年度40・50・60・70歳になるかた
※対象者へ5月末に受診者証・無料利用券を送付予定
- ☑無料 (治療に必要な検査や治療の費用は自己負担)
- ☑健康づくり推進課 (☎017-718-2918)
- 浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

★後期高齢者歯科口腔健診

- ☑料後期高齢者医療被保険者／無料 (年度内1回)
- ☑後期高齢者医療被保険者証持参
- ☑国保医療年金課 (☎017-773-0181)



在宅要介護者訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者等を対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

☑次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

☑無料 (年度内1回) ※治療が必要な場合の治療費は自己負担
☑国高年齢者支援課 (☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134) へ



見え方等のお悩みに関する相談教室 ～見え方で気になることはありませんか？～

- ☑月～金曜日 (祝日を除く) 9:00～16:00
- ☑青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター
- ☑見えにくさからくる生活・学習面で困っていることへの対処方法、視覚支援グッズの紹介、学級での指導方法等
- ☑料本人、保護者、学校教員等／無料
- ☑相談内容が知られることはありませんので、ご安心ください
- ☑事前電話で、青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター (☎017-726-2239) へ



フッ素塗布を受けましょう

市の3歳児のむし歯のある割合は、全国と比べて高くなっています。むし歯を予防するために、定期的にフッ素塗布し、歯科医に歯の状態を確認してもらうことが有効です。対象となるかたは、ぜひご利用ください。

- ☑☑料指定歯科医療機関／本市に住民票がある1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児でフッ素(フッ化物)塗布を希望するかた／無料 (最大4回)
- ☑母子健康手帳、フッ素塗布受診票持参 ※フッ素塗布受診票は1歳6か月健康診査の際に交付しています。青森市へ転入されたかた等は、お問合せください。
- ☑おおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983)

がん検診等の受診者証・無料クーポン券を送付します

市では、各種がん検診等の受診者証、無料クーポン券を、対象者へ5月末から順次送付します。有効期限は**いずれも令和5年3月31日**です。あなたの健康管理にぜひお役立てください。

対象者…令和4年4月2日～令和5年4月1日に、以下の年齢に到達するかた

◆受診者証

- ・ABC胃がんリスク検診(1,320円)…40歳になるかた
- ・大腸がん検診・歯周疾患検診(無料)…40歳になるかた
- ・子宮頸がん検診(無料)…30歳になる女性

◆無料クーポン券

- ・子宮頸がん検診…21歳になる女性
- ・乳がん検診…41歳になる女性

※クーポン券が届く前に、対象の検診を受診した場合には、受診料(自己負担金)を払戻しします。払戻し対象者には9月末までに案内を送付します。人間ドック・職場検診・任意検診・保険診療等は払戻しの対象となりません。

☎健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

医師による健康教室・健康相談

☎6月16日(木) 健康教室13:00~14:00、健康相談14:00~15:00/アピオあおもり

☎堀内雅之さん(医療法人芙蓉会芙蓉会病院 医師)による講話「うつ病と適応障害」

☎健康教室は40人(申込順)、健康相談は4組(申込順) 料無料/マスクの着用をお願いします

☎6月9日(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

健診結果説明会・特定保健指導のご案内

健診結果の見方や健康についての相談に、保健師や管理栄養士が個別に応じます。生活習慣病の予防と改善のため、特定保健指導対象のかたも、ぜひご利用ください。

☎6月16日(木)、7月19日(火)、8月9日(火) いずれも9:00~11:30(1人20分程度)

☎元気プラザ

☎対40歳~74歳の青森市国民健康保険加入者で、今年度の特定健康診査を受けたかた/無料

☎特定健康診査結果通知書持参

☎前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

認知症の人を抱える家族のつどい in 青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場です。

☎6月19日(日) 13:00~15:00

☎しあわせプラザ/無料

☎当日直接会場へ(途中の参加及び退室自由)

☎(公社)認知症の人と家族の会青森県支部

(鷹架、☎090-2982-1650)

健康教室~ニュースポーツ 体験してみませんか?~

☎6月6日・13日・27日、7月11日・25日、8月1日・8日・29日の月曜日 いずれも10:00~11:30

※希望する回のみ参加可能/県民福祉プラザ

☎最近話題のモルックから室内ペタンクなどを体験。

講師:棟方由美子さん(健康運動指導士)

☎運動は苦手だけど楽しいことならやってみたくかた

☎料各回15人/1回500円(当日持参)

☎タオル、飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。

☎希望日の前日までに電話で、県民福祉プラザ3階プラザ管理室(☎017-777-9191)へ

日本脳炎予防接種

平成19年4月1日以前に生まれたかたで、日本脳炎予防接種を4回(1期1回目・1期2回目・1期追加・2期)終了していない場合は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種できます。特に、平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれのかたで接種が終了していないかたには、個別通知をしています。母子健康手帳を確認し、残りの回数を接種しましょう。

また、接種間隔や対象年齢は予防接種法により定められていますので、守って接種しましょう(対象外での接種は有料となります)。

☎青森市予防接種指定医療機関 ※予約が必要な場合がありますので、事前に確認してください

☎母子健康手帳、予診票(平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満で予診票をお持ちでないかたは医療機関備付けをお使いください)

☎あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1114)

