

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

## 8020達成のために16点以上の生活を目指しましょう！

問 保健センター ☎48-3751

「歯と口の健康」を守るためには、毎日の生活習慣やからだの健康状態との関係を知ることが大切です。この「歯と口の健康」は、私たちの健康な生活を維持するためにとっても重要な役割を持っています。「歯と口の健康」を保つための生活習慣チェックをしてみましょう！以下の質問に対する答えの点数を○で囲み、その数字を足してください。

|                            | はい | いいえ |
|----------------------------|----|-----|
| 歯ぐきが腫れることはありますか .....      | 0  | 4   |
| 歯がしみることはありますか .....        | 0  | 3   |
| 間食をよくしますか .....            | 0  | 3   |
| 趣味はありますか .....             | 3  | 0   |
| かかりつけの歯医者さんはいますか .....     | 2  | 0   |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか ..... | 1  | 0   |
| 歯ぐきから血が出ることはありますか .....    | 0  | 1   |
| 歯みがきを1日2回以上していますか .....    | 1  | 0   |
| 自分の歯ブラシがありますか .....        | 1  | 0   |
| たばこを吸いますか .....            | 0  | 1   |



合計得点が16点以上あると歯の健康にとって良い生活をしており、また歯も健康のようです。8020達成（80歳で歯が20本以上あること）も夢ではありません。

15点以下の人、0点の項目のあった人は、生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。

生涯、健康で暮らすためには、バランス良くなんでも食べられることが必要です。歯周病などで歯を失ってしまうと、食べ物に制限が生じてしまいます。楽しみを生涯持ち続けるために、自分の歯を1本でも多く保てるよう毎日の生活を見直してみましょう。

## 介護予防、健康づくりに！

## 筋トレルーム60を利用してください



問 保健センター ☎48-3751

筋トレルーム60には、立ち座り・歩行動作の安定、姿勢の改善などの効果が期待できるマシンがあります。安全に利用いただくために、指導員も配置しています。介護予防、健康づくりにぜひ利用してください。予約は不要です。

**対** 市内在住の60歳以上**持** 室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、水分

|                 | 利用時間                 | 休館日             |
|-----------------|----------------------|-----------------|
| 東部市民プラザ         | 9時30分～12時、13時～15時30分 | 高齢者元気ッス館の休館日    |
| あおいパーク          | 9時30分～12時、13時～15時30分 | あおいパーク休園日       |
| 勤労青少年水上スポーツセンター | 10時～12時、13時～18時      | 月曜日、12月29日～1月3日 |