仲間と一緒に目指そう！健康長寿

問健康介護課　TEL22-6838　ID32929

加齢により家でじっとしていることが多い、つまずきやすくなった、物忘れが気になる、体重が減った・・・

最近、このようなことはありませんか。このような状態を「フレイル」と言い、年齢と共に心や体が弱り、要介護になりやすい状態を指します。

一度フレイルの状態になっても、運動や食事に気を付けたり、認知機能を鍛えたりすることでフレイルから元気な状態に戻ることができます。積極的に外出したり、人と交流したりすることもフレイル予防にはとても大切です。

介護予防やフレイル予防は何歳からでも遅くはありません。一人ではなかなか取り組むことが難しくても、仲間と一緒ならがんばる意欲が湧いてきます。ぜひ一緒に取り組んでみませんか。

▼参加対象者

市に住民票があるおおむね65歳以上で日常生活（食事や排せつ、着替えなど）が自立している人

▼一般介護予防事業

下の表のとおり

No.	教室名	内容
1	いこいの広場	筋力トレーニング、脳のトレーニング、調理実習、音楽療法、軽スポーツ、作品づくり、健康相談、生活に役立つ講座、子供たちと交流　など
2	かんたん筋トレ教室	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング、バランストレーニング、ストレッチ、リズム体操、足指マッサージ　など
3	かんたん体操教室	椅子に座って行う筋力トレーニング、ストレッチ、リズム体操、足指マッサージ　など
4	月曜メンズトレーニング講座（男性のみ）	介護予防運動指導専門講師による筋力トレーニング、バランストレーニング、ストレッチ、リズム体操　など
5	男の生きがい教室（男性のみ）	教養、調理、筋力トレーニング、軽スポーツ、健康づくり、創作活動、地域に役立つ活動、野外活動など
6	ひらめき脳トレ学校	プリント学習、体操、ミニゲーム　など
7	みんなで歌おう	みんなで懐かしの歌を歌う ※新規申込は6月から受付開始（10人まで）
8	まめかなクラブ	筋トレ、体操、専門職による講座、レクリエーション、お出かけイベント、体力認知度チェック　など
9	脳を元気にする教室	レクリエーション活動、運動療法、認知刺激療法、回想療法、音楽療法　など

▶教室の様子を一部紹介

2

7

8

9

※各教室、定員に達した際は参加できない場合があります。
※詳細は、市HPを確認するか右の問い合わせ先に確認してください。

No.	問い合わせ先	電話番号
1～7	NPO法人どんぐり会	52-1511
8	山県市社会福祉協議会	23-1211
9	健康介護課	22-6838

各教室の参加者からは「皆で取り組むからがんばれる」「皆でおしゃべりして笑い合い、楽しく通っています」などの声を多数いただいています。

広告

6月4日はむし歯予防デー

岐阜県歯科医師会
PRキャラクター
健口武将「ぎふ剣士」

むし歯や歯周病は早期発見・早期治療を徹底することで歯の寿命を延ばすことができます。6月は歯科健(検)診を予約したり、受診したりする月にしましょう。

問健康介護課　TEL22-6838

1.まずは歯ぐきの健康セルフチェック

- □ 朝起きた時、口の中がネバネバする
- □ 歯みがきの時、出血する
- □ 口臭が気になる
- □ 歯肉が赤くはれて痛い
- □ 硬いものがかみにくい
- □ 歯が長くなったような気がする
- □ 歯と歯の間に隙間ができた

1つでもチェックが付く場合や気になる項目がある場合は、歯科医院で健(検)診を受けましょう。

歯周病は悪化すると元の健康な歯ぐきには戻りません。早めの受診を心掛けましょう。

歯科医院では定期的に歯周ポケットを計測します。
〈ポケットの深さ〉
・1～3ミリ→健康
・1～3ミリ(出血あり)→歯肉炎
・4～6ミリ→歯周病(軽度)
・7ミリ以上→歯周病(中等度以上)

2.歯科健(検)診を受診

市では6月から10月まで次のように歯科健(検)診を実施します。

種類	ぎふ・さわやか口腔健診
対象者	岐阜県後期高齢者医療制度の被保険者
実施期間	6月1日(日)～10月31日(金)
受診回数	実施期間中に1回
自己負担金	300円
申込方法※要申込	事前に電話予約をしてください。(右の二次元バーコードから受診できる歯科医院を確認できます。)
持ち物	・自己負担金300円 ・保険情報が分かるもの(マイナンバーカードや保険証)
受診できる歯科医院	岐阜県内のどこの病院でも受診できます。

種類	歯周病検診
対象者	令和7年度に節目年齢(20、30、40、50、60、70歳)を迎える人 ※対象者にはクーポンはがきを送付します。
実施期間	6月1日(日)～10月31日(金)
受診回数	実施期間中に1回
自己負担金	無料
申込方法※要申込	事前に市の歯科医療機関に電話予約をしてください。(右の二次元バーコードから受診できる歯科医院を確認できます。)
持ち物	・クーポンはがき ・保険情報が分かるもの(マイナンバーカードや保険証)
受診できる歯科医院	山県市内の歯科医院

広告