

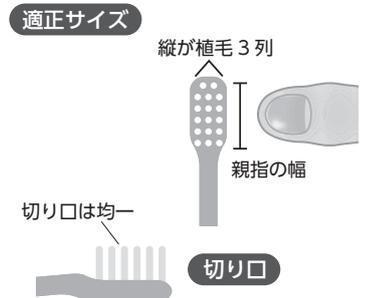
## 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です

令和7年度の歯と口の健康週間標語は「歯みがきで丈夫な体の基礎づくり」です。歯みがきでお口の健康を守るとは全身の健康につながります。まずは、毎日の歯みがきを見直してみませんか？自分に合った歯ブラシを選ぶことは、じつは正しい磨き方と同じくらい重要です。

### 『歯ブラシを選ぶときのポイント』

- ・**毛のかたさ** 一般的におすすめなのは「ふつう」のタイプ。「やわらかめ」では毛先のコシがなく、歯こうをきちんと除去できないからです。
- ・**歯ブラシのサイズ** 適正サイズとされているのは縦が植毛3列、横が親指の幅もしくは人差し指の第一関節までの長さのもの。大きすぎる歯ブラシは、奥歯や細かい部分に届きづらく、磨き残しができやすくなります。また、毛先の切り口はギザギザになっているものよりも、均一になっているほうが圧力が均等にかかり、きちんと磨けるといわれています。
- ・**歯ブラシの交換時期** 歯ブラシは使っているうちにだんだんと弾力が失われ、毛先が開いていきます。すると、歯ブラシが目的の場所に当たらず、歯こうを落とす力が低下してしまいます。歯ブラシは1か月に1本のペースで交換しましょう。

問 保健センター ☎049・271・2745



## お口の健康講座「アロマをつかったお口のケア」

アロマが香る教室で、お口の健康や栄養について考えてみませんか。よくかめる、しっかり飲み込めるは健康の第一歩！いつまでも好きな物をおいしく食べられるように、元気なお口を保ちましょう！

- ☑ 市内在住の65歳以上で、2日間参加できる方
- ☑ 6月30日(月)・9月29日(月)両日13時30分～15時
- 📍 西市民センター
- ☑ 1日目 ①(株)ロッテ 噛むこと研究部による“オーラルフレイル予防”  
②アロマを使ったマスクスプレー作り
- 2日目 ①歯科衛生士による“笑顔が素敵になるお口のケア方法の話”  
②管理栄養士による“よりおいしく食事ができる工夫”
- 👤 20人(申込順)
- 📎 筆記具、飲み物
- 📅 6月3日(火)から健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら

## 歯周病検診を受けましょう

歯周病は自覚症状があまり出ないまま進行する病気です。若いからまだ大丈夫、痛いところがないから検診は必要ないと思いませんか？成人の約8割が歯周病にかかっていると言われますが、自分が歯周病になっていることに気づいていない方も多くいます。また妊娠期は女性ホルモンの分泌量が増加し、免疫力の低下などお口の中の環境が変化して、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。歯周病検診は、妊産婦の方も受診できます。

- ☑ 20歳から75歳までの方(昭和25年4月2日から平成18年4月1日の間に生まれた方)
- ☑ 6月18日(水)、8月7日(木)、10月7日(火)、11月13日(木)、1月9日(金)
- ※ 11月13日(木)は保育があります。希望する方は、事前に保健センターへお申し込みください
- 📍 保健センター
- ☑ ①歯科診察  
②唾液のpHテスト  
③ブラッシング指導
- 問 保健センター ☎049・271・2745



詳細はこちら

## 年に一度は特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けましょう

生活習慣病の早期発見や予防のために必ず受診しましょう。

### 受診するメリット

- 定期的に健診を受けることで、ご自身の健康状態を把握することができます。
- メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の兆候を確認することができます。
- 健診結果を確認することで、生活習慣病の発症を未然に防ぐこともでき、健康を維持することができます。
- 特定健診の結果、特定保健指導対象者と診断された方は、専門的な生活改善指導を受けることで、生活習慣を改善することができます。

### 特定保健指導を受けましょう

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方には、特定保健指導利用券を送付します。

特定保健指導では、健診結果から自身の健康状態を理解していただき、生活改善の目標を立てて実践できるよう、医師・保健師・管理栄養士などの専門家がサポートします。特定保健指導利用券が届いた方は、これから先も健康に過ごしていけるように、特定保健指導を受けて、自身の生活習慣を見直してみましょう。

- ☑ 市国民健康保険加入者(40歳以上)および後期高齢者医療制度加入者
- ☑ 10月31日(金)まで
- ☑ 保険年金課保健事業担当

## 受診は無料！健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度中に75歳または80歳になった加入者を対象に健康長寿歯科健診を実施します。受診料はかかりません。疾病の予防や健康増進のためぜひ受診してください。詳細は6月下旬に届く案内をご覧ください。

- ☑ 昭和19年4月2日から昭和20年4月1日生まれまたは昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生まれの方で、後期高齢者医療制度加入者
- ☑ 7月1日(火)～令和8年1月31日(土)
- ☑ 健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120・997・270



## 自分の元気をチェックしよう！

健康診断ではわからない筋肉量やお口の機能をチェックしてみませんか。身体のちょっとした衰えの気づきと対策が、健康を保つポイントです。年齢とともに変化する自分の状態を確認することができるので、これまでに受講したことがある方も、半年に1回程度、定期的に測定会に参加してください。

- ☑ 市内在住の65歳以上で、2日間参加可能な方

### 会場

|     |           |           |
|-----|-----------|-----------|
| 1日目 | ①6月20日(金) | ②6月24日(火) |
|     | 富士見市民センター | 東市民センター   |
| 2日目 | 6月27日(金)  |           |
|     | 東市民センター   | ※ ①②合同    |

- ☑ 1日目：フレイルチェック測定会、フレイルサポーターと簡単筋肉量チェック
- 2日目：歯科衛生士、管理栄養士、保健師によるお話、相談

定 15人(申込順)

持 筆記具、飲み物、眼鏡(記入時に必要な方)

他 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

☑ 6月2日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または市ホームページから



市HPはこちら

## 野菜摂取のすすめ

皆さんは毎日野菜をどれくらい食べていますか？1日に摂りたい野菜の量の目安は、サラダのような生の状態であれば両手に3杯分、お浸しのように茹でてかさが小さくなっている状態であれば片手握りこぶしに5～6個分といわれています。

野菜などに含まれる食物繊維は、糖の小腸内での吸収を遅らせ、血糖値の急な上昇を抑えます。また、腸管からのコレステロールの吸収を妨げ、体外に排出されやすくします。便の排泄を促し腸内環境を整えます。野菜などに含まれるカリウムが摂りすぎたナトリウムを排出してくれるので、血圧の改善にもなります。野菜のビタミン類にはβカロチン、ビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用があり、動脈硬化の予防と改善にもなります。

野菜はできるだけ毎食食べることをおすすめします。時間がないときのために、生ですぐに食べられる野菜(トマトやサニーレタス、ベビーリーフなど)、冷凍食品の野菜(ブロッコリーや小松菜、ほうれん草など)をストックしておくとう便利です。時間があるときは、ブロッコリーやキャベツなどを茹でておいたり、野菜たっぷりの汁物などを作り置きしておくことも、よいでしょう。旬の野菜は栄養価も高く、おすすめです。積極的に摂りましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本 尚子<sup>かわもと なおこ</sup>



## ふれあい掲示板

### 省略記号一覧

対 対象 日 日時・日にち 期 期間 場 場所 講 講師  
 内 内容 定 定員 報 報酬 料 入場料・参加費 持 持ち物  
 他 その他 申 申込 問 問合せ

### 出かけてみませんか

#### 第13回マザーズバンドvivo吹奏楽ファミリーコンサート

対 どなたでも  
 日 7月6日(日)13時30分～15時(開場13時)  
 場 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)  
 料 無料  
 問 伊藤☎049・284・0206

#### 学校給食を試食してみませんか

対 どなたでも  
 日 6月17日(火)10時30分～12時30分  
 場 学校給食センター  
 定 15人(申込順)  
 料 299円(材料費。当日集金)  
 申 問 6月10日(火)までに佐藤☎090・7406・1178

8月号の原稿締切は、6月17日(火)です。

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

### 参加してみませんか

#### ミニテニス教室

対 どなたでも  
 日 6月22日(日)9時～12時、6月25日(水)19時～21時30分  
 場 鶴ヶ島第一小学校  
 料 無料  
 持 飲み物、室内履き  
 ※ ラケット不要  
 問 小泉☎049・286・8531

#### ソフトテニス体験教室

対 市内在住の小学生  
 日 6月15日(日)、6月22日(日)14時～16時  
 場 西中学校  
 定 10人程度(申込順)  
 料 無料  
 申 問 澤田☎090・3904・1962

#### 元気で楽しい健康硬式テニス

対 どなたでも ※ LINEで連絡が取れる方に限る  
 日 毎週月曜日10時30分～12時30分  
 場 市民テニス場  
 料 無料  
 問 樋口☎080・5870・6971

### 仲間になりませんか

#### 西部卓球クラブ(卓球)

対 成人している方  
 日 毎週土曜日19時30分～21時30分  
 場 新町小学校  
 問 新川☎080・9156・4727

#### 余楽会(動画編集、写真、YouTubeなど、余暇を楽しむ会)

対 どなたでも  
 日 月2回(第2、4土曜日)  
 場 星和自治会集会所  
 問 池田☎090・9814・6822

#### 富士見太極拳クラブ(太極拳)

対 どなたでも  
 日 月4回(毎週火曜日)13時～15時  
 場 富士見市民センター  
 問 高橋☎080・5010・5433

#### 松龍太極拳サークル(太極拳)

対 どなたでも  
 日 月4回(毎週月曜日)10時～12時  
 場 大橋市民センター  
 問 坂本☎049・285・4248