

### 健康・ど・アップ教室のお知らせ

この機会にご自身の健康について一緒に考えてみませんか。  
※会場準備のため、事前に保健センターへお申し込みください。

| 内容  | 日時   | 場所     | 持ち物   | 定員        | 申込み      |
|---|--|--------|---|-----------|----------|
| ポールウォーキング教室<br>※チャレンジデー対象事業                     | 5月31日(水)<br>受付:午後1時45分~<br>教室:午後2時~3時30分                         | 総合体育館  | ポールウォーキング用ボール(貸出し有)、運動のできる服装、水分、タオル、運動靴(上、下用) | 30名(先着順)  | 受付中      |
| ★50歳以上対象<br>汗を流してストレス解消♪<br>ボクシングエアロ・リラクゼーション教室 | 6月2日(金)<br>6月16日(金)<br>7月7日(金)<br>受付:午前9時45分~<br>教室:午前10時~11時30分 | 保健センター | 運動のできる服装、水分、タオル、運動靴                           | 各20名(先着順) | 5月1日(月)~ |

### 血液サラサラ教室のお知らせ

血糖値やコレステロール、中性脂肪が高めの状態が長く続くと血管の老化が早まると言われています。扶桑町は県内で血糖値が高めの人が多い市町の一つです。元気で長生きする秘訣は血管を若く保つことです。これから5年後、10年後のあなたが健康であり続けるために、血液サラサラ教室で学んでみませんか?  
※4回シリーズの教室です。4回通してご参加ください。

| 内容                                    | 日程       | 場所     | 時間                                 | 定員       |
|---------------------------------------|----------|--------|------------------------------------|----------|
| <栄養編><br>私の食事、適量はどれくらい?               | 6月1日(木)  | 保健センター | 受付<br>午後1時45分~<br>教室<br>午後2時~3時30分 | 20名(先着順) |
| <運動編><br>楽しく運動してみよう!<br>ポールウォーキング     | 6月9日(金)  | 総合体育館  |                                    |          |
| <栄養編><br>こんな工夫ができるんだ!<br>食事メニューの紹介と試食 | 6月21日(水) | 保健センター |                                    |          |
| <運動編><br>時間は無い。<br>でも脂肪燃焼! 隙間運動       | 7月6日(木)  | 保健センター |                                    |          |

### 各種健康診断のお知らせ

保健センターでは、左記のとおり検診を実施します。ご自身の健康チェックを1年に1回行いましょう。胸部レントゲンは結核をはじめとする肺の病気を早期に発見することができます。

| 事業名                | 対象者             | 日時   | 定員        | 一部負担金  |
|--------------------|-----------------|--|-----------|--------|
| 胸部レントゲン(結核・肺がん検診)  | 40歳以上の方         | 6月22日(木) 午前9時~12時<br>6月23日(金) 午前9時~12時<br>6月23日(金) 午後1時~4時<br>6月24日(土) 午後1時~4時 | 700名(先着順) | 200円   |
| さわやか健診(血液検査・身体計測等) | 受診機会のない20~39歳の方 | 6月24日(土) 午前9時~11時  | 100名(先着順) | 1,000円 |
| 骨検診                | 20歳以上の方         | 6月23日(金) 午後1時~4時<br>6月24日(土) 午後1時~4時   | 200名(先着順) | 400円   |

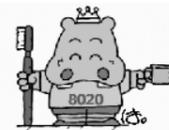
▼申込み 電話又は保健センター窓口で、午前8時30分から受付します。  
※職場健診等で、他に健診受診の機会がある方は、お申し込みできません。  
※骨検診の受診の目安は5年に1回となっており、受診履歴等確認の上お申し込みください。  
※次の方は、一部負担金が免除されます。  
①後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方  
②町民税非課税世帯の方  
③生活保護世帯の方  
なお、65歳以上の方は胸部レントゲンが無料となります。

### 「春の歯と口の健康センター」を開催します

みなさん、定期的に歯の健診を受けていますか? きちんと歯を磨いているつもりでも、知らない間にむし歯になっていることもあります。特にお子さんの健全な成長には、健康な歯はとても大切です。この機会にご家族そろってお出かけください。  
日時 6月4日(日) 午前9時~正午  
場所 扶桑町総合福祉センター  
内容 歯科健診、フッ素塗布(小学生まで)、口の中の細菌数チェック(定員80名)  
▼対象 扶桑町在住の方  
※駐車場に限りがありますので、お近くのの方は徒歩、自転車でご来場ください。

### 8020表彰について

「8020表彰者」を募集しています。  
▼対象者 80歳以上の方で、現在、自分の歯が20本以上ある方  
ただし、以前表彰を受けた方は対象外とします。  
▼証明 対象者は、歯科医師の証明が必要になりますので、扶桑町・犬山市内の歯科医院で受診し、証明してもらってください。  
※かかりつけ医が扶桑町・犬山市以外の医療機関の方は、受診される前に保健センターへご連絡ください。  
▼期間 5月31日(水)まで  
なお、表彰者は秋頃に「8020表彰式」にて表彰をさせていただきます。  
対象者へご案内を送りますのでご出席ください。



「ムシ歯の原因は3つの足し算」  
犬山扶桑歯科医師会  
ムシ歯は3つの足し算でできています。「歯の質」、「食べ物(糖質)」、「細菌(ミュータンス菌)」の3つの要素が重なった時に作られます。  
①食事やおやつなど、食べ物を食べる時、歯の表面に食べかすが残ります。  
②すると、お口の中にいる細菌(ミュータンス菌)が、この食べかすに含まれる糖分を分解して、ねばねばした物質を作り出し、他のいろいろな細菌を巻き込んで、細菌の巣となるプラーク(菌垢)を形成します。  
③そしてプラークの中のミュータンス菌が酸を作り出し、この酸が歯を溶かしてムシ歯が発生するのです。  
「歯の質」と「糖質」と「細菌」のそれぞれ3つの円が重なりあう部分にムシ歯が発生しやすくなり、これに「時間の経過」が加わるとムシ歯が誕生してしまいます。この為、ムシ歯予防には、「歯の質の改善」(ムシ歯菌になりにくい強い歯質にすること)、「糖質の摂取の制限」(食生活の改善と糖分などを取りすぎないようにすること)、「細菌の除去」(しっかりとブラッシングで細菌のかたまりであるプラークを取り除くこと)が大きなポイントとなってきます。さらに4つ目の原因である「時間の経過」を抑えるため、食後と夜寝る前のブラッシングが重要になってくるのです。

### ほほえみ通信「ふそう健康マイレージ」

保健センター ☎ (93) 8300

みなさんは、健康への取り組みを実施すると、お得な特典を受けることができるということをご存じですか? 今回は、そんなお得な特典をゲットできる「ふそう健康マイレージ」についてのお話です。

ふそう健康マイレージとは、「ちゃれんじシート」にポイントを貯め、愛知県と協働で実施する「あいち健康マイレージ事業」の優待カード(MyCaカード)と交換し、協力店で提示することで、店舗・施設が独自で設定した特典を受ける事ができる事業です。

この機会に健康とお得の両方をゲットしてみませんか?  
今なら、ポイントを貯めた方に、参加景品をプレゼントしています。(先着100名)

- ◆対象: 18歳以上の在住・在勤者
- ◆ちゃれんじシート配布場所: 保健センター
- ◆「ふそう健康マイレージ」の流れ



- ちゃれんじシートに自己申告ポイント(30ポイント)と施設ポイント(10ポイント)を貯める。自己申告ポイントは各自で健康目標を立て(例:10分間の体操をする。1日30品目摂取するなど)達成できたら、1日1ポイントをご自身で加算。施設ポイントは、保健センターが行う検診、健康教室・相談、特定保健指導に参加するごとに、保健センターで2ポイントずつ加算。
- 40ポイント貯まったら、保健センターでちゃれんじシートと優待カード(MyCaカード)を交換。(MyCaカードは発行日から1年間有効)
- 協力店に優待カード(MyCaカード)を提示し、店舗・施設が独自で設定した特典を受ける。  
※協力店について: 町内では、スポーツクラブアクトス、石田家 Pizzeria、松月園茶舗、町外では、アピタ、サガミ各店などがあります。協力店の詳細は、「あいち健康マイレージ 協力店一覧」(<http://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/0000075664.html>)でネット検索または保健センターへお問い合わせください。

