



健康づくりの“えん”を広げよう

## 「ときげんきプロジェクト」をPRしてくれる方に ポロシャツを配布します

市では、いつまでも健康で生きがいを持って暮らせるまちづくりを目指しています。「ときげんきプロジェクト」をPRして健康づくりの縁（えん）を広げる市民の方へ、オリジナルポロシャツを配布します。健康づくりにつながる活動をする時にポロシャツを着用して、ときげんきプロジェクトと一緒に盛り上げましょう！

### 配布対象

- ①定期的に健康づくりにつながる活動を行う市内の団体
  - ②定期的に健康づくりにつながる活動に、個人や仲間で行っている市民
- ※健康づくりにつながる活動とは、ときげんきプロジェクトの5つの分野  
(運動習慣づくり、フレイル予防、食生活の改善、歯と口腔の健康づくり、疾病予防・重症化予防) に関係するものです。

受付開始日 6月1日(水) 配布開始日 6月20日(月)  
配布場所 保健センター

サイズ S・M・L・XL (保健センターにサイズ見本があります)  
色 バーガンディ、ターコイズブルー、カナリアイエロー、インディゴ  
※ポロシャツの色は選べません。

その他 配布は無料ですが、「健康づくり取り組み申告書」の記入が必要です。申告書は保健センター窓口でお渡しするほか、市ホームページからダウンロードできます。

問 保健センター (☎2010)



## 歯と口腔の健康づくり

定期的な歯科検診とセルフケアでお口の健康を。

### ぎふ・さわやか口腔健診

「食べ物がかみづらい」「飲み込みにくい」…年だからしょうがないと思いませんか？

年に1度は口全体の健診を受けて、いつまでも心身ともに豊かで健康な生活を送りましょう。

**対象** 後期高齢者医療制度加入者  
※4月下旬に対象者へ受診券を送付しています。紛失などの理由で再発行を希望する方はご連絡ください。

**受診期間** 6月1日(水)～令和5年1月31日(火)  
**自己負担額** 300円

問 市民課保険年金係 (内線133)

### 歯周病予防教室

歯科医師による講演など、口の健康を一緒に考えます

### 歯周病予防検診

今年度20、30、40、50、60、70歳になる方の無料検診です

### 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」



問 保健センター ☎2010



## 疾病予防・重症化予防

毎年必ず「検診」・「健診」を受診して、体の管理をしましょう。

### 健診 (検診)

人間ドック 胃がん検診  
大腸がん検診 肝炎ウイルス検査  
乳がん検診 結核、肺がん検診  
子宮頸がん検診 前立腺がん検診  
30歳代健康診査

### 健康に関するアドバイス

特定保健指導  
低栄養に関する指導  
糖尿病性腎症重症予防  
ポピュレーションアプローチ

### 骨づくり教室

30～64歳の女性の方を対象に骨粗しょう症を予防し、骨美人になるヒントを紹介します

## 特定健康診査 (特定健診)

特定健診は、自覚症状がないまま進行する生活習慣病に着目した健診です。

早い段階で身体の異変を見つけて生活習慣を見直せば、重症化を防ぐことができます。毎年特定健診を受診しましょう。

**対象** 国民健康保険に加入している40～74歳の方  
※5月下旬に対象者へ受診券を送付します。受診券が届かない方はご連絡ください。  
※75歳以上の方は、10月から始まる「ぎふ・すこやか健診」を受診してください。

**受診期間** 6月1日(水)～11月30日(水)  
**自己負担額** 500円

問 市民課保険年金係 (内線133)



## 健康講演会

### 「新型コロナウイルス感染症を中心とした治療とその予防について」

なかなか知ることのできない新型コロナウイルス感染症の治療の実際や感染予防に関する、市民対象の講演会です。

新型コロナウイルス感染症を正しく理解して、感染予防対策を学びましょう。

**日時** 6月23日(木) 午後1時30分～3時  
**場所** 保健センター  
**講師** 熊谷常康医師 (熊谷医院院長)  
**費用** 無料  
**定員** 25人 (先着順)

申・問 6月20日(月)までに  
保健センター (☎2010) へお申し込みください。



※各事業の詳細は、開催時に本紙やホームページなどでお知らせします。

※下半期のプログラムは、9月号で紹介する予定です。