

お知らせ

防ごうオーラルフレイル ぎふ・さわやか口腔健診

市民課保険年金係（内線131）

オーラルフレイルとは「歯や口の動きの衰え」の意味。老化のはじまりを示すサインともいわれています。しっかり食べて健康な毎日を過ごすためにも、定期的な口の中のチェックが大切です。

6月から始まる「ぎふ・さわやか口腔健診」では、300円で歯や歯ぐきの状態に加え、かみ合わせや飲み込む力をチェックできます。口腔機能を維持し、健康寿命を伸ばしましょう。

対象 後期高齢者医療制度の加入者

受診期間 6月1日(火)～令和4年1月31日(月)

持ち物 後期高齢者医療制度の保険証、受診券、自己負担金(300円)

受診場所 受診券に同封の歯科医療機関(要予約)

※瑞浪市、恵那市の歯科医院でも受診ができるようになりました。

※5月上旬に受診券を送付しました。再発行を希望の方は連絡してください。

歯と口の健康週間
6月4日～10日

一生を
共に歩む
自分の歯



ときげんきプロジェクト

info **ヘルスアップ**

健診は
元気な明日への
道標!

*市健康づくり標語 最優秀作品

今年度の健(検)診が始まります

健(検)診は、自覚症状が現れにくい病気の早期発見に大変重要です。定期的に健診やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。

市では、以下の健(検)診を実施します。登録している方へ受診券を送付しています。ご希望の方は、保健センターへ連絡してください。

☎ 保健センター (☎2010)

健(検)診種別	対象者	検査内容	自己負担金	実施場所
胃がん	50歳以上 (※1)	胃部X線検査 (バリウム)	500円 (※2無料)	保健センター、 ききょうの丘 健診プラザ
大腸がん	40歳以上	便潜血反応検査 (2日法)	500円	
乳がん	40歳以上の女性	マンモグラフィ	1,000円 (※3無料)	
子宮頸がん	20歳以上の女性	視診、内診、細胞診	500円 (※4無料)	土岐市・瑞浪市の 指定医療機関
結核・肺がん	40歳以上	胸部X線撮影	無料	各地区会場
		喀痰細胞診 (喫煙状況により実施)	500円	
前立腺がん	50歳以上の男性	血液検査	500円	土岐市・瑞浪市の 指定医療機関
歯周疾患検診	今年度20、30、40、50、 60、70歳になる方	問診、口腔内検査、保健指導	無料	土岐市の 指定医療機関
30歳代健診	30～39歳	身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、問診	1,000円	ききょうの丘 健診プラザ

(※1) 今年度は40歳から49歳までの希望者の方も受診できます。

(※2) 昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ、昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ、
昭和38年4月2日～39年4月1日生まれ、昭和34年4月2日～35年4月1日生まれ

(※3) 昭和55年4月2日～56年4月1日生まれ

(※4) 平成12年4月2日～13年4月1日生まれ

～その体 大丈夫とは言い切れない！～
年に1度の健康習慣「特定健診」を受けましょう

国民健康保険では、40歳から74歳までの加入者を対象に“メタボリックシンドローム”に着目した生活習慣病予防のための健診と、その結果に基づいた保健指導を行っています。

対象の方には受診券を5月下旬に郵送します。

※受診券が届かない方は、市民課保険年金係まで連絡してください。

※75歳以上の方は、10月1日から始まる「ぎふ・すこやか健診」を受診しましょう。

■受診期間 6月1日(火)～11月30日(火)

■受診料 1,000円(今年度40歳になる方は無料)



☎ 市民課保険年金係（内線131）

募集

脳の健康教室 参加者・サポーターの募集

高齢介護課(内線231)

簡単な読み書き計算やレクリエーションなどを行うことで、脳の健康づくりを目指す教室です。参加者とサポーターを募集します。

参加者

対象 継続して参加できる65歳以上の方

場所 市文化プラザ

期日 7月7日～12月22日の毎週水曜日

時間 前半：午前9時30分～10時40分

後半：午前10時10分～11時20分

※どちらかに参加

定員 20人

参加費 2,200円(教材費など)

サポーター

対象 高齢者の支援に関心があり、説明会と週1回の教室に6カ月間継続して参加できる、おおむね60歳までの方

内容 参加者の支援(学習の進行・助言など)、レクリエーションなど教室の運営

定員 若干名(参加者の人数による)

謝礼 教室開催日1日当たり1,500円(前後半に従事)

説明会 6月30日(水)午前9時30分～午後0時30分

[共通事項] **全体説明会** 6月23日(水) 午前10時～11時・市文化プラザ

申込期限 6月15日(火)

お達者教室 ～手作り教室～

手芸好きさん集まれ! おしゃべりしながらかわいい作品をつくりませんか。

期日 7月7日、14日、21日、28日の水曜日

時間 午後1時30分～3時

場所 ウェルフェア土岐

内容 ボンドで作るつまみ細工とトロッケンクランツ(木の実とワイヤーで作るリース)作り

対象 65歳以上で下石・妻木・鶴里町在住の全日程参加できる方

定員 10人(応募者多数の時は、抽選)

参加費 3,200円(材料費)

持ち物 必要な方は眼鏡

講師 原田ユカさん、大竹まさこさん(認定講師)

申・問 6月18日(金)までに西部地域包括支援センター(☎8100)へ申し込みください。

脳はつらつ元気塾

期日 6月4日、11日、18日、25日の金曜日

時間 午後1時30分～3時

場所 曾木公民館

内容 ①6月4日、11日、18日

認知症予防につながる頭と身体の体操

講師 籠橋一貴さん(県教育委員会認定フイジカルトレーナー)

②6月25日

指先使って楽しく脳トレ

講師 堀田尚弘さん(芸術書家)

対象 おおむね65歳以上で曾木町在住の方

定員 20人

申・問 5月28日(金)までに東部地域包括支援センター(☎1560)へ申し込みください。