

後期高齢者医療保険加入者の歯科口腔健診

口内を健康に保つことは食べる楽しみを維持できるだけでなく、肺炎やインフルエンザの予防、介護予防に効果があるとされています。

町では後期高齢者の口内の健康維持・増進のために歯科口腔健診を実施しています。毎年1回、ぜひ受診してください。

健診内容

- 対象者** 後期高齢者医療保険に加入している人
受付期間 令和2年3月13日(金)まで
費用 400円(本来の健診費用は約4,300円です)
健診項目 問診、歯、入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔検査、飲み込む機能の評価、検査結果の判定・説明、口腔ケア(衛生)指導

申し込み・受診方法

- ①受診希望者は、保健福祉センターへ連絡してください。受診資格を確認し、「受診券」をご自宅に郵送します。
- ②ご自宅に届いた「受診券」を確認した後、受診可能な歯科医院に予約をしてください。
- ③受診当日は、「受診券」/後期高齢者医療被保険者証/自己負担金400円を持参してください。

受診可能な歯科医院

町内では、次の表の歯科医院で受診することができます。

歯科医院名	電話番号
いわた歯科医院(惣領)	286 - 1417
内野玲歯科(宮園)	243 - 8241
河端歯科医院(惣領)	286 - 8822
共愛歯科医院(安永)	286 - 2277
寺崎歯科クリニック(惣領)	289 - 8020
みやもと歯科(寺迫)	287 - 8811
やけいし歯科(福富)	286 - 7588

町外の歯科医院でも上益城郡歯科医師会に所属する歯科医院であれば受診できます。

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

申し込み・問

保健福祉センター はびねす ☎ 234 - 6123

健康づくり講演会 ～体の引き締め方教えます～

NHK「ガッテン!」などでも紹介され、反響を呼んだ「誰でも引き締まる4秒エクササイズ」を監修した熊本大学の都竹茂樹教授を招いて、体を引き締め、生活習慣病を予防・改善する方法や、家庭でできる運動の実演講習を行います。

「いつまでも元気でいたい」、「体を引き締めたい」、「お腹周りをスリムにしたい」などの人にオススメです。

講演会について

- 日時** 11月19日(火) 午後1時30分～
場所 保健福祉センターはびねす 多目的室
対象 どなたでも **参加費** 無料
講師 熊本大学 教授システム学研究センター 教授 都竹茂樹氏(医学博士)

参加を希望する人は電話で申し込んでください。



申し込み・問保健福祉センター はびねす ☎ 234 - 6123

わが家のみそ汁塩分測定

同時開催

ちようどよいみそ汁試飲会

塩分測定

普段食べている、わが家のみそ汁の塩分を測定してみませんか。スプーン1杯程度、持参してください。その場ですぐに測定できます。

ちようどよいみそ汁試飲会

栄養学的にちようどよいとされている塩分濃度が1%のみそ汁の試飲会を行います。わが家のおみそ汁と、味比べをしてみませんか。

益城町食生活改善推進委員会