

## 歯周病検診、後期高齢者歯科健診を受けよう！

対象者には、受診券を郵送します。

### ▶対象

- ・歯周病検診：  
今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の市民
- ・後期高齢者歯科健診：  
後期高齢者医療に加入している76歳、81歳、86歳の市民

### ▶申込方法

実施医療機関へ直接申し込み  
※受診の際は受診券を持参してください。

※詳細はホームページを確認するか問い合わせ  
てください。

### ▶問い合わせ

健康増進課 ☎ 0287(63)1100



### 歯・口腔の健康を維持するために

- よく噛む習慣を身につけましょう  
市は「噛みグ30」運動を推進しています。
- 自分に合った歯のセルフケアを身につけま  
しょう
- かかりつけ歯科医を持ち定期的に検診を受け  
ましょう

高齢になっても自分の歯を  
20本保つことが目標です。



## 短期運動教室参加者募集



ボールやバンドを使った運動や、身体動作を良くする体操、  
自宅でもできる運動を指導します。

- ▶とき 8月5日～9月9日の毎週水曜日  
午後2時30分～3時30分
- ▶ところ 市シニアセンター
- ▶対象 介護認定を受けていない65歳以上の市民
- ▶料金 1回当たり300円
- ▶定員 13人(先着)
- ▶申込方法  
申込用紙に記入し、市シニアセンターに来所して申し込み
- ▶申込期間 6月4日(木)～7月31日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ  
市シニアセンター ☎ 0287(73)2210

## 自分の健康を守るため、必ず健診を受けましょう

糖尿病(2型)、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が引  
き起こす合併症は、日本人の死因の半分を占めています。  
健診で、生活習慣病のリスクや健康状態を知ることができま  
す。1年に1回、必ず受けましょう。

### ▶受診後の流れ

健診結果や結果に基づく生活習慣の改善について、市の健  
康相談会などで保健師や管理栄養士からアドバイスを受け  
ることができます

### ▶申し込み・問い合わせ

〈国民健康保険加入者または後期高齢者医療保険加入者〉  
黒磯保健センター ☎ 0287(63)1100  
〈社会保険加入者またはその被扶養者〉  
勤務先の健診担当者または各医療保険者

### どうして健診が必要なの？

- 生活習慣病には、自覚症状がほとんどありません。
- 発見が遅くなると、治療にかかる時間が増えます。
- 1年で身体の状態が変わることもあります。毎年健  
診を受けることで、小さな変化に気付くことがで  
きます。
- 健診は治療している病気以外の発見  
にも役立ちます。通院していても健  
診を受けましょう。



## あなたの骨髄提供を待っている人がいます



栃木県北健康福祉センターでは、骨髄提供希望者の登録を受  
け付けています。

### ▶登録要件 次の全てを満たす人

- ・骨髄、末梢血幹細胞の提供内容について十分理解し、家族の  
同意を得ている
- ・18歳以上54歳以下で健康状態が良好
- ・体重が男性は45kg以上、女性は40kg以上

### ▶登録時に行うこと 問診、血圧測定、採血

▶とき 毎週火曜日 午前11時～11時30分(閉庁日を除く)

▶ところ 栃木県北健康福祉センター(県北保健所)

▶申込方法 電話または来所して予約

▶申し込み・問い合わせ

栃木県北健康福祉センター  
☎ 0287-22-2679



## 予防接種の再接種費用を助成します

骨髄移植などの治療により、治療以前に受けた定期予防接種  
で得た免疫が低下または消失した人を対象に、再度予防接種  
を受けるときの費用を助成しています。

※事前に申し込みが必要です。

※対象になる人の要件や予防接種の種類、助成金額など詳し  
くは問い合わせてください。

### ▶問い合わせ

健康増進課 ☎ 0287(62)7197



## 介護予防筋力トレーニング教室参加者募集



最近体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていません  
か。温水プールや介護予防用の安全なマシンを使ってからだを  
動かしましょう。

### ▶内容・とき

・マシン 8月3日～11月5日の毎週月・木曜日

・プール 8月4日～11月13日の毎週火・金曜日

▶ところ 市シニアセンター(来所困難な人のみ送迎)

▶対象 介護認定を受けていない65歳以上の市民

▶料金 1回当たり300円

▶定員 マシン各コース10人、プール各コース12人

※定員を超えた場合は抽選。

### ▶申込方法

申込用紙に記入し、市シニアセンターに来所して申し込み

▶申込期間 5月11日(月)～6月30日(火)

▶申し込み・問い合わせ 市シニアセンター ☎ 0287(73)2210