

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を考えよう

健康推進課 ☎ 67-1151

皆さんは、1日何回歯磨きをしていますか？歯磨きを怠ると口の中の細菌が増え、しゃべる・食べる・呼吸するという口の機能に影響が出る場合があります。また、口の健康は全身の健康とも密接に関係しています。自分の口の状態を気をつけ、健康に努めましょう。

無料歯周病検診 ID 0173956

対象 市内在住の20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方

8020検診

対象 市内在住の80歳の方

共通事項

ところ 市内歯科医院

持ち物 受診票（対象者には事前に発送します）、保険証



口の中の細菌を増やさないために

毎食後の歯磨きが大切！特に歯と歯ぐきの境目や歯ブラシが届きにくい奥歯を丁寧に磨きましょう。



健康大学糖尿病予防学部

健康推進課 ☎ 67-1151

ID 0000020

通学コース

対象 市内在住・在勤の糖尿病の治療をしていない方

受講料 500円

専門コース

対象 市内在住・在勤で次のいずれかに該当する方

- ① HbA1c 6.5% 以上または空腹時血糖 126mg/dl 以上
- ② 糖尿病の経過観察または治療中

受講料 1,000円

共通事項

ところ 保健医療センター

定員 20人（定員を超えた場合は抽選）

申し込み 7月15日（日）までに直接または電話で健康推進課へ。

とき

	通学コース	専門コース
1	7月29日（日）	
2	9月4日（日）	
3	10月14日（日）	10月21日（日）
4	—	12月9日（日）
5	1月27日（日）	

いっしょにやろまい元気セミナー

健康推進課 ☎ 67-1151

自分に合った健康づくりが知りたい・ボランティアに興味がある方におすすめの講座です。

とき 6月30日、7月7・28日 各水曜日 全3回 午前10時～11時30分

内容 健康づくりの講話、運動・食事バランス体験、やろまい会活動の紹介とプチ体験、交流ほか

定員 15人（定員を超えた場合は全回参加できる方優先）

申し込み 6月11日（日）までに電話、ファクス、メールで、氏名・生年月日・電話番号・「いっしょにやろまい元気セミナー」を健康推進課（FAX67-9101 ☎ hoken@city.gamagori.lg.jp）へ。