

健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
血糖コントロール塾7.0会	21日 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
健康・栄養・歯科相談 予約制	24日 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	
認知症家族の交流会	17日 午前10時～11時30分	認知症の方を介護している家族	市役所北棟集会室

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	6日 午前9時30分 (雨天:生きがいセンターで体操)	本町公園	蒲郡の街中を歩くコース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	13日 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	三谷東小学校コース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	25日 午前9時30分 (雨天中止)	双太山公園時計下	うぐいすの里紅葉コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
6日	市民病院 2階講義室	糖尿病とは・合併症
7日		運動・検査
8日		網膜症・日常生活
9日	市民病院 2階会議室	薬・歯周病
10日		食事

※申し込み不要。どなたでも。

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

11月14日は世界糖尿病デー
健診を受け、早期発見・予防をしましょう！



オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルは、加齢による衰えの一つで、ものを噛んだり飲み込んだりする口の機能が低下することです。この状態を放っておくと、食事が食べられなくなり、筋力が低下し、気付かないうちに全身の状態が悪くなってしまいう危険性があります。

日常生活で口の機能を高めるためには

- ①よく噛んで食べる
- ②話したり、歌ったりして口や舌を使う
- ③毎食後、歯磨きや入れ歯の手入れをする
- ④歯医者で定期的に健診を受ける

自分の口の状態を知ろう

1つでも当てはまると、口の機能が低下している可能性があります。

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない
- 固い食べ物が食べにくい
- 滑舌が悪い
- 口が乾く
- 歯の本数が少ない