



お口の健康を保つために…

## 高齢者を対象とした無料の歯科健診を受診しましょう!

高齢者の<sup>こうくう</sup>口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するため、無料の歯科健康診査(歯科健診)を実施します。対象者には、8月中旬に案内状を郵送しますので、案内状をご覧の上、歯科健診を受診してください。

【問い合わせ】茨城県後期高齢者医療広域連合事業課(☎309-1212)、住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1135)

**受診期間**▼ 9月1日(水)～12月31日(金)※歯科医療機関の休診日を除きます。

**場所**▼茨城県歯科医師会に属する歯科医療機関のうち、本事業を実施する歯科医療機関(案内状に記載)

**対象**▼茨城県後期高齢者医療制度の被保険者で、令和2年度に満75歳(昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれ)、満80歳(昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれ)、満85歳(昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれ)を迎えた方(施設等入所者を除く)

**内容**▼問診、口腔内の状態検査、口腔機能の評価等  
**費用**▼無料 ※歯科健診後に引き続き治療を行う場合は、別途料金がかかります。

**その他**▼訪問診療には対応していません。

### 案内状が届いたら…

「医療機関一覧」からご希望の歯科医院に予約し、同封の▽受診券▽受診票▽健康手帳と、▽後期高齢者医療被保険者証▽歯ブラシ—をお持ちの上、受診してください。

受診票の「問診項目」は事前に記入してください



### 【よくある質問にお答えします!】

Q 総入れ歯ですが受診した方が良いですか?

A 歯の状態だけでなく、かみ合わせや舌機能、呼吸の状態など口腔ケアを含めた健康診査ですので、この機会に受診してください。

みんなで楽しくおいしく学べます!

## 「ヘルスマイト養成講座」に参加しませんか



ヘルスマイトとは、食生活を通じた健康づくりを学び、地域での食育活動を実践するボランティアの皆さんです。親子クッキングや健康料理教室等、「食」を通じて、自分や家族、地域の方の健康を一緒に支えませんか。皆さんぜひご参加ください。



**日時等**▼右表参照

**場所**▼総合福祉センター「絆」

**対象**▼▽村内在住で20歳以上▽講座終了後、ヘルスマイトとしてボランティア活動ができる—を満了の方

**定員**▼先着20人

**講師**▼ひたちなか保健所長、管理栄養士、健康運動指導士

**受講料**▼1,300円/人(テキスト代)

**申し込み・問い合わせ**▼ 8月23日(月)までに電話またはメールで保健センター(☎282-2797 ☒hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

| 日時                         | 内容  |
|----------------------------|---|
| ① 9月14日(火)<br>13:00～15:00  | 【開講式・講義】<br>▽「東海村の健康現状とこれからの健康づくりの課題」▽「ヘルスマイトってどんな活動をしているの?」                          |
| ② 9月28日(火)<br>13:00～15:00  | 【講義】<br>▽「食中毒予防と手洗いチェック」▽「バランスのよい食事作りのコツ&栄養計算をしよう!」▽レシピ紹介(ヘルシーレシピ)                    |
| ③ 10月12日(火)<br>13:00～15:00 | 【講義】<br>▽「子どもから大人までの食育」▽「調理室の使い方」▽レシピ紹介(子どもに伝えたいお魚料理)                                 |
| ④ 10月26日(火)<br>13:30～15:30 | 【講義・実習】<br>▽「身体活動・運動習慣のある生活」▽「体を気持ちよく動かそう!」▽「いつまでもおいしく食べるために歯を大切にしよう!」▽レシピ紹介(ヘルシーレシピ) |
| ⑤ 11月8日(月)<br>13:00～15:00  | 【講義】<br>▽「自分の食生活と健康づくりを振り返ろう!」▽「野菜量り体験&みそ汁の塩分を測定してみよう!」▽レシピ紹介(減塩レシピ)                  |
| ⑥ 12月6日(月)<br>13:00～15:00  | 【交流会・修了式】<br>「あなたも地区組織活動に参加しましょう!」  |