保健師だより

フレイルの予防と口腔ケア

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、健康な状態から要介護へ移行する中間の状態のことです。病気や転倒などの事故により、健康な状態から突然、要介護状態になる場合もありますが、高齢者の多くは、このフレイルの時期を経て徐々に要介護状態になります。

フレイルの予防には、糖尿病などの生活習慣病の予防や筋力を落とさないための運動療法、タンパク質摂取を中心とした栄養療法などがあります。

■オーラルフレイルに注意

フレイルの中でも、歯を失うことなどにより、物をかむ力や飲み込む力が弱くなるなど、口の機能が低下することをオーラルフレイルといいます。やわらかい食事が中心となるため、炭水化物や砂糖類の摂取が増え、糖尿病や高血圧症などが悪化したり、たんぱく質やビタミンの摂取が少なくなって、筋肉や身体の機能が維持できなくなったりします。

また、うまく口を動かせず、会話もスムーズにできなくなるため、人に会うことや外出することなどの社会生活を活発に行えなくなり、体全体のフレイルの進行にもつながっていきます。

■口腔ケアで健康に

口の機能を低下させないため、歯磨きなどに加え、食べる、話すなど、毎日の行動の中で、しっかりとかむ、くちびるや舌を大きく動かすなどのことを意識しましょう。うまくかめない、飲み込みづらいなどの不具合を感じたら、早めに歯科医師に相談してください。毎日の口腔ケアを心掛けて、お口から健康になりましょう。

ほけん コーナー

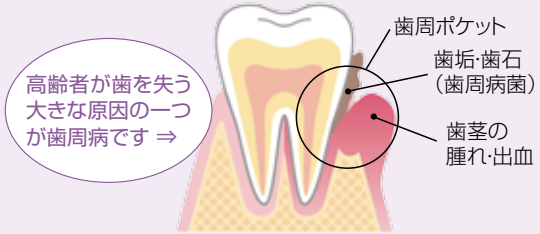
Health and Fitness

● 保健センター ☎89−0610

詳しい情報は 豊川市　保健 検索

歯周病の治療も重要です

歯周病の治療は、慢性的な歯茎の炎症を改善するだけでなく、歯や歯茎を安定化させ、痛みを取り除き、かむ力を回復させます。



乳がん予防セミナー ～わたしのおっぱいどのタイプ?～

日時▶2月23日㈯10:00～12:00
会場▶勤労福祉会館
定員▶200人
申込▶電話、またはFAX（89−5960）で、保健センターへ。市ホームページでも受付
その他▶1歳～未就学児を対象とした託児あり。2月20日㈬まで、電話で受付

	内　容	講　師
講演1	乳がん検診を受けましょう	乳癌学会認定医 窪田智行さん
講演2	乳房セルフチェック～乳がんで命を落とさない為に!～	診療放射線技師 長谷川よし江さん

一般不妊治療費の助成申請

期限▶平成31年3月29日㈮まで
内容▶平成30年3月1日から平成31年2月28日までに受けた一般不妊治療（体外受精、顕微授精を除くホルモン療法や人工授精など）の費用の一部を助成
対象▶次のすべてに該当する方①一般不妊治療を受けている戸籍上の夫婦で、少なくとも1人が豊川市に住民票を有している②夫婦の前年所得の合計が730万円未満③夫婦とも健康保険に加入している
助成額▶自己負担額の2分の1で上限5万円
その他▶複数年度治療を受けた場合は、2年間まで助成の対象となります。申請方法などは、保健センターへお問い合わせください

健口講座～災害に関する講演会～

日時▶2月17日㈰
13:30～16:00
会場▶勤労福祉会館
講師・内容▶あい訪問歯科クリニック·一瀬活隆歯科医師による「ぼくが東日本被災地気仙沼で見てきたこと」と題した講演
定員▶200人
申込▶電話で、保健センターへ

すくすく広場

会場▶保健センター ☎89−0610

教室・相談など		受付日時	対　象	備　考
もうすぐパパママ教室	おふろ編	3月　4日(月)13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
	抱っこ編	3月　9日(土)　9:30〜　9:45		
妊産婦歯科健診		3月11日(月)13:15〜13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
		3月25日(月)13:15〜13:30		
親子教室 はじめの一歩		3月　9日(土)　9:45〜10:00	平成30年12月、平成31年1月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室		3月　8日(金)　9:45〜10:00	平成30年10月　1日〜15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
		3月22日(金)　9:45〜10:00	平成30年10月16日〜31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョ教室		3月13日(水)　9:45〜10:00	平成30年　6月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室		3月20日(水)　9:45〜10:00	平成28年　4月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談		3月　8日(金)13:30〜・14:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談		3月19日(火)　9:30〜・10:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会　場	対　象	備　考
ママのための健康体操教室	3月　6日(水)　9:45〜10:00	御津福祉保健センター	平成30年8月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	3月　7日(木)　9:45〜10:00	いかまい館		
育児相談	3月　6日(水)　9:30〜10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	3月12日(火)　9:30〜10:30	小坂井生涯学習会館		
	3月20日(水)　9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		
	3月25日(月)　9:30〜10:30	保健センター		
	3月27日(水)　9:30〜10:30	御津福祉保健センター		

●乳幼児健診〈受付時間〉13:00〜13:30／会場▶保健センター

健　診	期　日	対象の子ども	備　考
4か月児健診	3月12日(火)	平成30年10月21日〜31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	3月19日(火)	平成30年11月　1日〜10日生まれ	
1歳6か月児健診	3月14日(木)	平成29年　8月22日〜31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	3月22日(金)	平成29年　9月　1日〜10日生まれ	
	3月27日(水)	平成29年　9月11日〜20日生まれ	
2歳児歯科健診	3月　1日(金)	平成29年　2月21日〜28日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	3月　7日(木)	平成29年　3月　1日〜10日生まれ	
	3月15日(金)	平成29年　3月11日〜20日生まれ	
	3月28日(木)	平成29年　3月21日〜31日生まれ	
3歳児健診	3月　6日(水)	平成27年12月11日〜22日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	3月26日(火)	平成27年12月23日〜31日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場▶保健センター

教室・相談など	日　時	対　象	備　考
健康相談	3月11日(月) 9:00〜・10:00〜・11:00〜	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	3月13日(水)　9:30〜・10:40〜	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95−0783)へ(要予約)。電話相談も可
	3月25日(月)13:30〜・14:40〜		
佐奈川歩こう会	3月19日(火)10:00〜11:45 (雨天は3月20日(水)に順延)	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、市プール入り口前へ
食べ方と栄養相談	3月26日(火)　9:30〜・10:30〜	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめる健康体操教室	3月27日(水)10:00〜11:30	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ