

お知らせ

ロコモ予防チャレンジ教室

問健康福祉課 ☎(57)4171

ロコモとは、日常生活に必要な運動器が衰えている、または衰え始めている状態のことです。ロコモを予防し、いつまでも元気で過ごせるような体づくりをしていきましよう。

日ごろ運動習慣がない方でも是非この機会に、お気軽にお申し込みください。

日 11月9日、12月14日、平成31年1月25日、平成31年2月8日・22日、平成31年3月15日
(全て金曜日)

10時～11時30分

対 町在住者で40歳以上の運動制限のない方で下記ロコモチェックに1つ以上該当し、6回全てに参加可能な方。

所 町保健センター

容 ロコモ予防のための体操持ち物

- ・運動できる服装
- ・室内用シューズ
- ・タオル
- ・水分

定 先着20人

申 10月9日(火)～

※治療中の方は、主治医に相談の上お申し込みください。

こんな症状、思い当たりませんか？

7つのロコモチェック

■1つでもあてはまれば、ロコモの疑いがあります。

1 

□片脚立ちで靴下がはけない

2 

□家の中でつまづいたりすべったりする

3 

□階段をあがるのに手すりが必要である

4 

□家のやや重い仕事が困難である

5 

□2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1リットルの牛乳パック2個程度

6 

□15分くらい続けて歩くことができない

7 

□横断歩道を青信号で渡りきれない

※日程は、講師の都合により変更になる場合があります。※これまで参加されたことがない方を優先するため、今年度中にすでに教室にご参加いただいた方はご遠慮ください。

野木町歯周疾患検診のお知らせ

問健康福祉課 ☎(57)4171

町では成人歯科保健対策の一環として、歯の喪失を予防することにより、住民の方々の生活の質の向上および高齢期における健康の維持を目的に歯周疾患検診を実施いたします。

対 野木町に住所を有し、平成30年4月1日現在において次の年齢に該当する方

- * 40歳 (昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生)
- * 45歳 (昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生)
- * 50歳 (昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生)
- * 55歳 (昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生)
- * 60歳 (昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生)
- * 65歳 (昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生)
- * 70歳 (昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生)
- * 75歳 (昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生)
- * 80歳 (昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生)

検診内容

問診および歯周組織検査

日 10月1日～平成31年1月31日 (各歯科医院の休診日を除く)

自己負担額

500円 (70歳、75歳、80歳は無料)

※検診に併せて治療をする場合やレントゲンをとる場合などは別途費用がかかります。

持参するもの

- ・受診券 (対象者には郵便で送付します)
- ・健康保険証

※指定医療機関に事前に予約をしてから受診してください。

指定医療機関

医療機関名	住所	電話番号
池松歯科医院	友沼 5924-1	(54) 1181
うちうみ歯科クリニック	丸林 572-12	(33) 6966
杉田歯科医院	丸林 150-2	(57) 0118
せきぐち歯科医院	丸林 645-4	(57) 0065
中澤歯科医院	丸林 383-8	(57) 3002