

# お知らせ



健康・福祉

**特定健康診査(集団健診)**  
未受診の方は早めに

7～8月に実施した特定健康診査を受診できなかった方(山武市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者)を対象に未受診者健診を実施します。まだ、受診されていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

なお、当日は、被用者保険(社会保険加入者)の被扶養者を対象とした特定健康診査集団健診が併せて行われます。

**日時**

- 12月2日(火) 午前9時半～11時半・午後1時半～3時
- 12月3日(水) 午前9時半～11時半

**場所** 成東保健福祉センター

※胸部レントゲン、各種がん検診等はいりません。

※妊産婦、海外在住、(介護等)施設入所中、長期入院等の方は、特定健康診査の対象外です。

※被用者保険(社会保険)とは、政府管掌保険・健康保険組合・各種共済組合等です。

	未受診者健診	被用者保険被扶養者健診
対象者	・40歳以上の国民健康保険被保険者(平成26年4月1日時点で山武市国民健康保険に加入されている方) ・後期高齢者医療制度被保険者	・被用者保険の被扶養者で40～74歳の方(国民健康保険加入者を除きます)
健診内容	問診、計測(身長・体重・腹囲・BMI)、医師診察、 ※後期高齢者医療制度の方は、腹囲測定は行いません。	血圧測定、血液検査、尿検査、詳細項目(該当者のみ実施)
費用	無料	加入している医療保険者によって異なります。(受診券を確認してください。)
持参するもの	・健康保険証(国保・後期高齢) ・特定健康診査受診票(市から送付されているもの) ・採尿した採尿器(採尿器は、受診票と一緒に送付)	・被保険者証 ・特定健康診査受診券(加入している医療保険者が発行したもの) ・費用(自己負担額)
問い合わせ	国保年金課 ☎0475(80)1143	一般社団法人千葉衛生福祉協会 千葉診療所健康管理部 ☎043(224)2016

※集団健診で受けられない場合は、個別健診を受けることができます。詳しくは、各医療保険者へお問い合わせください。

## 11月8日は「いい歯の日」です!

はじめよう、口腔体操 ～口元で印象が変わる～

お口の健康を保つことは、単に口から栄養を取り込むだけでなく、会話や表情を作るなど心身の健康と深いつながりがあるとされています。歯を失うことはお口の機能を低下させ、日々の生活に様々な悪影響を与え食事の楽しみを奪うばかりか、張りのあるはつらつとした顔貌や会話にも影響します。

そこでおすすめなのが、お口の周りの筋肉を鍛える「口腔体操」です。難しいことはなに1つありません。毎日継続して無理なく続けることで、口元が引き締まり印象が変わってきます。また、お口周りの筋肉を鍛えることにより飲み込みにくさや誤嚥性肺炎の予防、口呼吸の改善が見られるとされています。

生涯自分の歯で食べられ、いつまでも笑顔で若々しくいるためにも、「いい歯の日」をきっかけに口腔体操に取り組んでみてはいかがでしょうか。

※深呼吸を繰り返しながら、無理なく首・肩の運動をしましょう。

**①深呼吸**  
鼻から吸う 口から吐く

**②首・肩の体操**  
ゆっくり首を左右に倒す(5秒ずつ) ゆっくり左右横を向く(5秒ずつ) 肩の上下運動(ストット落とす)(1回)

**③顔面体操**  
ほおを上げしっかり目を閉じる(10秒) 目と口を思いっきり開ける(10秒) 頬をふくらます(片側5秒ずつ)

**④くちびるの体操**  
くちびるに力を入れる(5秒) 口の両端に力を入れる(5秒)

**⑤舌の体操**  
舌を出す(5秒) 舌を上上げる(5秒) 口の両端を舐める(3秒ずつ)

①～⑤の体操を1セットとし、3回繰り返しましょう。



### 第5回健康増進講演会

今年も恒例の健康増進講演会を開催します！

講師は、元オリンピックピックマラソン日本代表選手としてメキシコシティ、ミュンヘン、モントリオールと連続3回出場し、現在東海大学名誉教授の宇佐美彰朗先生です。先生から、直伝の運動の秘策を聞いてみませんか？

健康相談・体力測定コーナーや山武市特産品の販売、粗品のプレゼントもあります。

**日時** 11月9日(日) 午後1時半

～午後3時半(開場午後1時)

**場所** 成東文化会館のぎくプラザ ホール

※申し込み不要・先着順

定員350人

### 11月14日は世界糖尿病デー

日本では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群といわれています。

1年に1回は健診を受け、糖尿病にならないために、生活習慣を見直しましょう。

**演題** オリンピック選手から学ぶ

「運動が苦手」「忙しい」という方も大丈夫！今日から運動し

たくなる！

**健康支援課**

☎0475(80)1171

### 第2回心の健康づくり市民研修会 「元気なコロナの作り方」

人間関係にちょっと疲れた、長年無理を続けていて辛い……など、誰もが持っているこんな思い、解決するヒントがもらえるかもしれません。

講師は、昨年参加した方々に「もう一度聞きたい！」と多数ご意見をいただいた水澤先生です。

温かいお部屋でゆっくりと「コロナ」のお話してみませんか？

**日時** 12月7日(日) 午前10時半

～正午

**場所** 松尾IT保健福祉センター

**講師** H R I 水澤都加佐カウ

セリングオフィス所長

水澤都加佐氏

**定員** 80人(市民・市内在勤の

方)

**健康支援課**

☎0475(80)1171

### 生活習慣病予防教室

生活習慣を見直してみませんか？減塩で高血圧を予防しましょう。

**日時** 12月4日(木) 午前9時半

～午後2時(受付9時15分)

**場所** 成東保健福祉センター

**対象** 市民

**内容** 高血圧予防の講話・調理

実習

**持ち物** エプロン 三角巾 布巾

2枚 筆記用具

**参加費** 500円

**定員** 30人(先着順)

**申込期限** 11月20日(木)

**主催** 山武市保健推進員協議会

**申込・会場** 健康支援課

☎0475(80)1172

### 献血にご協力を

お願いします

**日時** 11月27日(木) 午前10時

～11時45分、午後1～4時

**場所** 成東保健福祉センター

**健康支援課**

☎0475(80)1173



### 第9回山武市社会福祉大会

市内の社会福祉の増進に寄与された方の表彰をはじめ、「みんなで助け合い、地域で安心して暮らせるまちづくり」をテーマに小中学生から募集した標語・ポスター・作文の発表を行います。

また、講演では、認知症・知的障がい・精神障がいにより判断能力が低下した方を支援する「成年後見制度」について、簡単にわかりやすく落語で説明します。

どなたでも参加できますので、たくさんの方の来場をお待ちしています。

**日時** 11月27日(木) 午後1時半

～4時半

**場所** 成東文化会館のぎくプラザ

ホール

**参加費** 無料

**講演** 成年後見落語「後見爺さん」

落語家 桂 ひな太郎師匠



**山武市社会福祉協議会**

☎0475(82)7102