

11月16日～30日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象：妊婦・産婦・乳幼児と保護者 内容：秋の製作（ぼんぼん紅葉の木） 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	沼田介護予防教室	沼田多目的集会所	午後2:00～ 午後3:30	自宅で行える簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
17 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：芹田静香相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	内荒巻カフェ	内荒巻コミュニティセンター	午前10:00～ 正午	認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：内荒巻地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
	カフェそばの里	石川多目的集会所	午後1:30～ 午後3:30	認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：石川地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
18 木	2歳児歯科健康診査	八森保健センター	受付：午後1:00～ 午後1:30	対象：平成31年3月生～令和元年8月生
22 月	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～ 午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。 「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くにきたついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談	埴川健康センター	午後1:30～ 午後4:00	心の悩みなどの健康相談に応じます。お気軽においでください。
24 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：柴田敬子相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	カフェ真瀬川	立石コミュニティセンター	午後1:30～ 午後3:30	認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：立石地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
	ベビータッチング講習会	八森保健センター	午後2:00～	対象者には通知を送付していますのでご覧ください。
	喜楽けんこうクラブ活動	ファガス	午後2:00～ 午後3:30	内容：バランスボールを使った運動 問合せ先：喜楽けんこうクラブ代表 小林 ☎090-2366-9985
25 木	1歳児健康相談	八森保健センター	受付：午前9:30～ 午前10:00	対象：令和2年10月生～令和2年11月生
	強坂介護予防教室	強坂公民館	午前10:00～ 午前11:30	自宅で行える簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
	埴介介護予防教室	埴公民館	午後2:00～ 午後3:30	自宅で行える簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
28 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～ 正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	橋台コミュニティセンター（ぬかもり館）	午後1:30～ 午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
29 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 午前11:30	担当：辻正英委員
	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
30 火	離乳食教室	八森保健センター	受付：午前9:30～ 午前10:00	対象：令和3年6月生～令和3年7月生
	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象：妊婦・産婦・乳幼児と保護者 内容：歌、手遊び、ふれあい遊び、体操等 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	大信田介護予防教室	大信田公民館	午後2:00～ 午後3:30	自宅で行える簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。

健康はっほう21ひろば

オーラルフレイルって何？ 「お口の健康」と「全身の健康」はつながっています



オーラルフレイルのチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学飯島勝矢教授の話から作成

オーラルフレイルとは…

※虚弱 (Frailty) → フレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の1つです。食べる機能の障害、さらには心身の機能低下にまでつながります。

近年、歯周病を中心としたお口のトラブルが、糖尿病や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病など、全身の健康と深く関係していることが分かってきました。

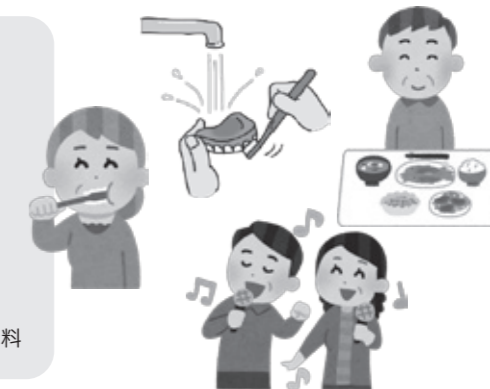
●歯周病以外で

全身に関係するお口のトラブル
例) 残存歯数が少ない人は転倒しやすい、
また、認知症になりやすい など

予防するには？

- ①歯と歯ぐきをケアする
- ②かかりつけ歯科医を持つ
- ③口や舌を使う（音読、カラオケなど）
- ④かみごたえのある食品を献立に入れる（たこ、たくあん、玄米など）
- ⑥バランスのよい食事を摂る

参考：東京都健康長寿医療センター平野浩彦監修資料



歯周病検診はお済みですか？みなさん歯周病検診を受けましょう！

期限：令和4年3月31日

八峰町では、40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の方を対象に歯周病検診受診券を送付しております。年度内1回、自己負担1,000円で検診が受けられます（70歳の方は無料）。

一本でも多くの歯を保ち、いつまでも健康な生活を送るため、この機会にぜひ歯周病検診を受けましょう。能代市山本郡内の歯周病検診協力医療機関で受診出来ます。受診券を紛失した場合、再発行いたしますので、ご連絡ください。

■ 問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608