

歯科健康診査を実施します

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの予防を図るための歯科健康診査を行います。対象の方には、受診券を送付していますので、歯科医療機関へ直接申し込んでください。お口の健康は、全身の健康につながります。この機会に受診しましょう。

▶ 料金無料 ※治療費などは別途必要です。

2024年度中に 75歳の誕生日を迎えた方

- 1949年4月1日～1950年3月31日
生まれの方
- 広島県後期高齢者医療被保険者の方
(歯科健康診査受診時)

2025年12月31日(水)

広島県歯科医師会が指定する広島県内の
歯科医療機関
※受診券送付時に一覧表を同封しています。

広島県後期高齢者医療広域連合
歯科健診コールセンター ☎086-899-8294

対象者

受診期限

受診場所

問い合わせ

2025年度中に 80歳になる方

- 1945年4月2日～1946年4月1日
生まれの方

2026年3月31日(火)

市と契約している歯科医療機関
※受診券送付時に一覧表を同封しています。

健康・こども未来課 健康推進係
☎お太助フォン 42-5633

「特定保健指導の案内」が届いたら、特定保健指導を受けましょう!

今年度、本市の健康診断を受けた方で、診断の結果「生活習慣病発症のリスクが高い」と判断された方には健診結果と合わせて、特定保健指導の案内を送付しています。

特定保健指導とは?

「生活習慣病のリスクが高い」と判定された方を対象に、保健師や管理栄養士が生活習慣病の予防や改善のため、生活習慣の見直しを支援します。

〈生活スタイルに合った取り組み方法を選べます〉

●在宅コース

自宅で行います。仕事などが忙しい方におすすめ。

●教室コース

教室に参加して運動や歯科、栄養指導が受けられます。一人では継続が心配な方や、楽しく運動に取り組みたい方におすすめ。

●医療機関コース

JA吉田総合病院で指導が受けられます。定期的に通院している方は受診ついでに指導を受けるのもおすすめ。

※生活習慣病に関する治療や服薬のための通院を除く

＼今年度からスタート! /

LINEサポート

定期的に運動や栄養に関する情報をLINEでお届け。健康づくりの継続をサポートします。



◀ 詳しくはこちら
市ホームページ
「特定保健指導」

生活習慣の見直し やってみよう!「健康チャレンジ」

「生活習慣を改善したい」「健康に良いことを何か始めたい」と思っている方、まずは60日間の生活習慣改善に取り組んでみませんか?



◀ 市ホームページ
2025年度
「健康チャレンジ」
事業を始めます!!

用紙提出期限 2026年2月27日(金)

対象 本市在住で20歳以上の方

市ホームページ
からも
ダウンロード
できます。

1 用紙をもらう

記録票とアンケートは、健康・こども未来課健康推進係、各支所窓口係、各町文化センターに用意しています。

〈取組期間〉

2025年10月1日(水)から2026年1月31日(土)までの内60日間

2 取り組む項目を決めて実行

下記の「生活活動・運動」「食事」「その他」の中から1つずつ選び、チャレンジ目標を記録票に記入してください。

生活活動・運動

例えば…

- ・普段より10分長く歩く
- ・体操をする
- ・筋力トレーニング
- ・近場への外出は歩く



食事

例えば…

- ・1日3回食べる
- ・毎食野菜を食べる
- ・腹八分目にする
- ・塩分を控える



その他

例えば…

- ・歯間ブラシ、フロスを使う
- ・口の体操をする
- ・週2回は飲酒をしない
- ・タバコの本数を減らす

続けて
できない日があってもOK!

3 記録票とアンケートを提出

記録票とアンケートは、健康・こども未来課健康推進係、または各支所窓口係に提出してください。

参加賞
プレゼント!

健康づくりと介護予防

はっらっ健康教室

教室内容 健康づくりと介護予防のための筋力維持・強化運動

対象 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

開催時間 午前の部 10:00～12:00
午後の部 13:30～15:30

申込 不要 参加費 無料

※水分補給のための飲み物を持ってくる。

※美土里会場に参加する方は屋内シューズを持ってくる。

〈10月の開催日程〉

クリスタルアージュ	24日(金)午後
	29日(水)午前
八千代文化施設フォルテ	2日(木)午前
美土里生涯学習センターまなび	15日(水)午後
高宮田園パラッツォ	16日(木)午後
甲田文化センターミューズ	1日(水)午前
	17日(金)午後
向原生涯学習センターみらい	8日(水)午後

☎健康・こども未来課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633