

# 「健康」でいるために

健康づくり課  
☎ 055(949)6820

## ● 噛むカムケア

### 8020チェック

27人の応募者全員が、80歳で20本以上の歯を保持していました。ご応募ありがとうございました。  
80歳で20本以上の歯を保てるよう、年に1度は歯の検診を受けましょう。定期的に受診が、自分の歯を守ります。市の歯周病検診は令和2年1月末日までです。



11月8日は「いい歯の日」

## ● はみがきカレンダーで歯を健康に!

市では、11月8日の「いい歯の日」にあわせ、市内すべての保育園・幼稚園・小学校・中学校で「はみがきカレンダー」に取り組んでいます。あなたもはみがきカレンダーに挑戦してみませんか。

○めざせ! 80歳で20本の歯○

## ● 出張健康よろず相談

### ① inウエルシア伊豆長岡店

申込不要、参加無料。普段飲んでい  
る味噌汁の塩分濃度を確認しませんか。  
とき/10月17日(木) 14時~15時30分  
内容/味噌汁の塩分濃度測定、ソルセイブ(塩分・味覚チェック)、お塩のとり方チェック、健康相談  
持ち物/家庭で作った味噌汁(汁のみ15ml程度・容器問わず)

### ② in市役所伊豆長岡庁舎

1日の食塩摂取量の目安は男性8g・女性7g。あなたは大丈夫ですか。申込不要、参加無料です。  
とき/10月25日(金) 9時~11時  
内容/ソルセイブ(塩分・味覚チェック)、お塩のとり方チェック、血圧測定、健康相談



## ● 子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

保護者(父または母)が申請者です。  
対象/市内在住の中学3年生までの子ども  
助成内容/接種1回につき上限1,000円(1人2回まで)

助成対象接種期間/令和2年2月28日(金)

持ち物/次の4点が必要です。

① 医療機関が発行した領収書の原本(対象者の氏名・予防接種の種類が記入されたもの)

※予防接種の種類が確認できない場合、母子手帳や予防接種済証など、予防接種の種類がわかるものが必要  
② 振込先口座がわかるもの(申請者本人名義)

③ 訂正用の印鑑(認印)

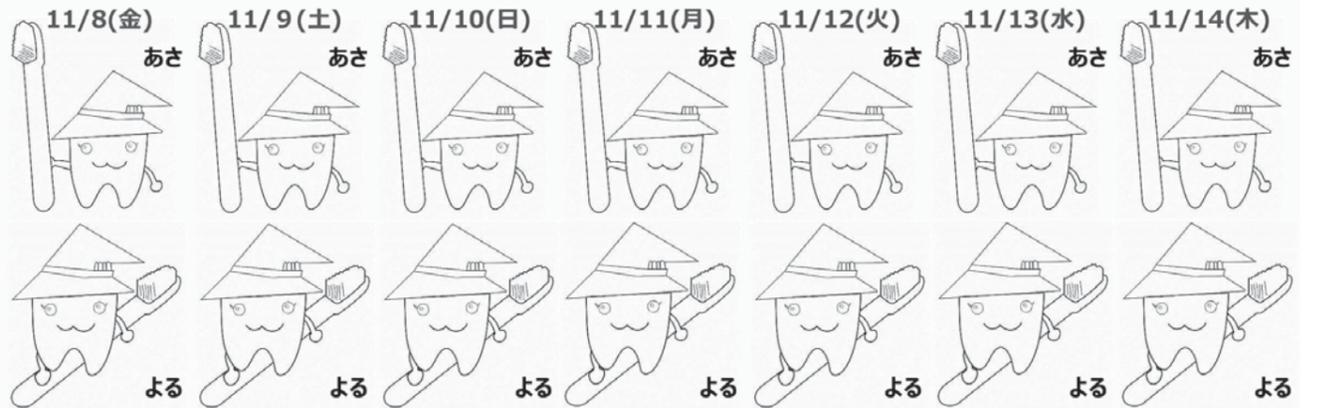
④ 予防接種事業助成金交付申請書兼請求書(市HPで入手可、申請者・口座名義人・承諾書の氏名は同一保薦者名で記入)

申請方法/助成対象接種期間に接種後、令和2年2月28日(金)までに健康づくり課に申請(全接種終了後) 注意事項/申請に不備があった場合、助成金を支払えません。また、助成申請額は訂正できません。

## 伊豆の国市 みんなでいっしょに はみがきカレンダー 2019

朝と夜、きれいに はみがきできたら ハーミー♥ をすきな色でぬってください。  
この取り組みは、歯の健康週間に合わせて、市内すべての保育園・幼稚園・小学校・中学校で実施しています。

はみがきカレンダーのめあて  
ぼん かぞ  
1本ずつ 10数えてみがこう!



★★ みんなでチャレンジ ★★  
ハブラシで落とせない  
歯と歯の間のよごれは  
フロスを使ってみよう!



はみがきでがんばったこと、思ったことをかきましょう

保幼小中連携事業 伊豆の国市 教育委員会 健康づくり課

## 温泉があなたを待っている!

### ● 温泉健康講座

身近な温泉旅館で、自分にあった手軽な健康法を身につけましょう。

#### 男性市民限定!

#### ● からだほぐし編

とき/10月28日(月) 19:00~20:00 (受付 18:45)

ところ/ホテル天坊

内容/体をほぐすエクササイズ、講義と実習

対象/20歳以上の男性市民 20人(先着順)

参加料/無料(講座後、温泉への入浴を希望する場合は、大人1回500円)

持ち物/汗拭きタオル、飲み物(動きやすい服装、運動靴で参加してください。)

講師/木内久美子先生((有)伊豆スイムサポート)

申込方法/10月8日(火)~21日(月)に健康づくり課に電話で申し込み



#### 女性市民限定!

#### ● 女性のための健康セルフケア編

とき/10月29日(火) 10:00~14:00 (受付 9:45)

ところ/おおとり荘

内容/入浴効果などの講話、ヘルシーな昼食、温泉入浴、ストレッチ

対象/20歳以上の女性市民 20人(先着順)

参加料/1,500円(昼食代+温泉入浴代、当日キャンセル料1,000円)

持ち物/汗拭きタオル、飲み物(動きやすい服装、運動靴で参加してください。)

講師/望月美春先生((有)コムネット)

申込方法/10月8日(火)~21日(月)に健康づくり課に電話で申し込み

