

# 健康講座・相談等のご案内

日程などは変更する可能性があります。詳しくは、市報・市HPでご確認ください。

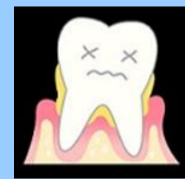
事業	内容	日程	
栄養講座	糖尿病予防のための食生活について	11月15日(水)	
メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための運動講座	11月18日(土)	
食育講座	「天平メニュー・国分寺ごはん」にまつわる市の歴史と食生活について	11月28日(火)	
運動講座	ウォーキング講座	1月20日(土)	
メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための栄養講座	1月27日(土)	
栄養講座	高血圧予防のための食生活について	2月5日(月)	
歯科講座	子どもの食べる機能を育てる工夫について	2月29日(木)	
メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための運動講座	3月2日(土)	
食育講座	災害時の備え 健康を維持するために(仮)	3月5日(火)	
ゲートキーパー養成講座	悩んでいる人への声のかけ方や話の聞き方などのスキル	3月11日(月)	
相談	個別栄養相談	管理栄養士の個別相談	月1回
	健康相談	保健師・管理栄養士・歯科衛生士の相談	随時
	障害者等歯科相談	歯科衛生士が行う障害がある方や要介護の方への相談	随時

国分寺市健康推進課  
かわら版

第18号  
令和5年10月

## 歯周病セルフチェック

# あなたの歯は大丈夫？



当てはまるものに☑してみてください。

- 朝、起きた時に、口の中がネバネバする。
- 歯みがきの時に出血したり、すすいだ水に血がまじることがある。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯ぐきが時々腫れる。
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすき間ができてきた。
- 指で触ってグラつく歯がある。



参考:厚生労働省\_eヘルスネット

eヘルスネットは  
こちら



市の成人歯科  
健診はこちら



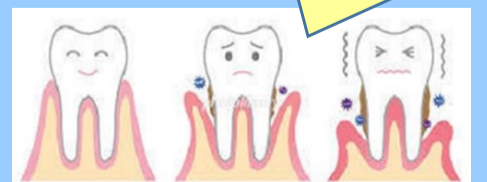
### 《チェックがない場合》

引き続き丁寧な歯みがきを心がけ、定期的に歯科健診を受けましょう。

### 《チェックがあった場合》

歯周病の可能性がります。市の成人歯科健診の受診(無料)をお勧めします。

歯周病は静かに進行する病気です。



【お問い合わせ先】

国分寺市健康推進課 ☎042(321)1801

(平日 午前8:30~午後5:00)