

みんなで健康と特典をゲットしよう

問い合わせ 健康づくり課健康増進係(プラザけやき内 ☎37-1175)

健康と特典を手に入れられる健康マイレージ

健康マイレージ事業は、日々の運動や食事などの健康づくりに向けた目標を決め取り組み、取り組めた日付の記録を続けるものです。記録表(チャレンジシート)を提出するとプレゼントがもらえるほか、抽選で特産品などが当たります。今年度から18歳未満の人も参加できる「きくがわキッズ健康マイレージ」も始まりました。どの年代の皆さんも健康づくりを目指し、ぜひチャレンジしてください。

詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください。



おとな/キッズ チャレンジ
達成者の中から抽選で当たる!

自分の「健康づくり」の目標に
チャレンジすると...



健康づくりに取り組んで、チャレンジシートを
提出するとお得がいっぱい!
家族みんなでチャレンジしてみよう!

誰でも簡単!健康マイレージへの参加方法!

① シートをもらう

マイレージシート(チャレンジシート)は下記で配架しています。

配架場所

プラザけやき
市立図書館
各地区センター
など



② 目標にチャレンジする

おとなチャレンジ

自分の健康づくり目標を決め、取り組めた日付を30日間分シートに記録します。血圧か歩数の記録も同様に記録しましょう。



キッズチャレンジ

5つのチャレンジから1つ選んで実行しましょう。1つできたら1日1ポイントゲット!健康チャレンジの番号とできた日付をシートに記録します。



チャレンジ期間 4月21日(月)～令和8年1月31日(土)

③ シートを提出する

チャレンジシートの記録が埋まったら、健康づくり課窓口または提出入力フォーム(下記)いずれかの方法で提出しましょう。

提出期限

令和8年2月6日(金)

提出入力
フォーム



お口と歯の健康のお話 ～オーラルフレイル編～

問い合わせ 小笠掛川歯科医師会(☎22-6120)

早く気付いて!オーラルフレイル = 口の衰え

「健康は健口から」と言われるように、健康であり続けるために「お口」を健やかに保つことは大変重要です。歳を重ねてくると、目が見えにくくなった、歩くのが遅くなったなど、「歳をとったな」と感じることもあるかと思います。それと同じように「お口」も「歳をとって」いくのです。

噛む力の衰え

ご自身の歯は何本ありますか? 8020運動では、「80歳で20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できる」と言われています。しかし、大切なのは「噛む力」です。半年前に比べて、固いものが食べにくくなったなどがある場合は注意が必要です。



飲み込む力の衰え

お茶や汁物でむせることはありませんか? 飲み込みに失敗すると窒息や誤嚥性肺炎といった生命の維持に関わるリスクがあります。口の渇きは、飲み込みづらさの原因です。病気や薬の副作用だけでなく、年齢でも口は渇きやすくなります。また、舌は味わうだけでなく噛む・飲み込む・発音にも関係します。言葉をはっきり発音できないことがある場合は要注意です。



口も身体も健康であるために

口の変化は気づきにくいもの。それは病気ではなく「衰え(老化)」だからです。これを「オーラル(=口)フレイル(=衰弱)」と呼びます。口の機能が低下している状態ですが、改善可能な状態ともされています。オーラルフレイルは全身の衰えや低栄養にもつながります。早めに気づき、かかりつけ医とうまく付き合いながら、元気に美味しく食べ続けましょう。



小笠掛川歯科医師会 牧野 尚子 歯科医師