

健診結果、そのままにしませんか？

特定保健指導を利用しましょう

特定保健指導の流れ

「体重が増え続けている」「血圧が高め」などの状態を放置すると、将来心臓病や脳卒中などを引き起こす場合があります。特定健診でメタボリックシンドローム(メタボ)と診断された場合は、無料の特定保健指導が利用できます。この機会に生活習慣を見直してみませんか。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

【最終支援・評価】
設定した目標の達成度を確認。生活習慣の改善によりメタボが解消されたかを評価

【継続的支援】
面談や電話、手紙などで状況を確認。食生活や運動についてアドバイス

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



特定保健指導とは

保健師や管理栄養士などの相談員が、一人一人に合わせた健康づくりを無料でサポートする制度です。

特定保健指導をきっかけに楽しく減量



鶴村 信一さん (庄内町)

糖尿病の家族歴があり、予防のために特定保健指導を利用。毎日体重を計ることが大切という指導を受け、体重をカレンダーに記録することを習慣にしています。自分の努力が目に見えて分かるので、楽しみながら食生活の改善などにも取り組んでいます。

これからも元気であるために、できることを続けていきたいと思っています。

高齢者クラブで生きがいづくり

都城市高齢者クラブ連合会では、生きがいづくりや健康づくりなどの活動や、地域を支え豊かにする社会活動などに取り組んでいます。

◎問い合わせ 福祉課 ☎23-3102



活動の基本は単位クラブ

高齢者クラブの会員は、自治公民館ごとに組織された単位クラブで活動しています。

※市内には、令和8年4月末現在で、78のクラブと1962人の会員が在籍しています

高齢者クラブとは

高齢者クラブは、住み慣れた地域を基盤とする自主的な組織です。家に引きこもりがちな高齢者の孤独を解消し、地域の仲間同士が、生きがいと健康づくりに努め、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、知識や経験を生かし、自治公民館などと共同して地域を豊かにする社会活動を行っています。

高齢者クラブの活動

●生活を豊かにする活動

グラウンドゴルフやスカットボールなどのシニア・スポーツをはじめ、趣味や文化、芸能などのサークル活動、研修会など

●地域を豊かにする活動

会員の知識や経験を生かしたボランティア活動や環境美化・リサイクル

皆さんと生きがいづくりを

60歳以上の人を対象に会員を募集しています。全ての活動に参加できない人でも、会員になることができます。気軽に相談ください。

●入会申込

都城市高齢者クラブ連合会 (総合福祉会館内) ☎24-9700



都城市高齢者クラブ連合会 会長 鬼束 利男さん

10年に一度の大切な機会！

歯周疾患検診で歯を守ろう

歯茎の炎症から始まり、進行すると歯を支える骨が溶けてしまう歯周病。糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化など、全身の健康にも影響すると言われています。

今回は、歯周病予防のために新たに実施する歯周疾患検診について紹介します。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

検診で歯周病を予防しましょう

「歯磨きしているから大丈夫」「痛くないから問題ない」「忙しくて時間がない」などの理由で、歯科健診を後回しにしていますか。

歯周病は予防・改善が可能な病気です。今年度から無料で受診できる歯周疾患検診で、健康な歯を守りましょう。

【歯周疾患検診(無料)】

- 対象 年度内に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳に到達する市民
- 実施期間 6月1日(月)～令和9年2月27日(土)

※指定歯科医療機関の診療時間内

- 受診方法
 - ①対象者に受診券(ハガキ)が届く
 - ②指定歯科医療機関を予約する
 - ③受診券とマイナ保険証または資格確認書を持参して受診する
- ※年度内に1回のみ受診可能。詳しくは、対象者に送付する受診券(ハガキ)を確認ください



受診しやすい3つのポイント

1. 無料で受診できる
自宅に届く受診券(ハガキ)を持参するだけで受診できます
2. 近くの指定歯科医療機関で受診可能
本市および三股町内の指定歯科医療機関であれば、住んでいる地区に関わらず受診できます
3. 実施期間が長い
約9カ月間実施しているため、都合の良い時期に受診できます

6月4日～10日は

歯と口の健康週間です



健康な生活の基本は、毎日の食事をおいしく食べられること。そのためには丈夫な歯が必要です。この機会に、歯の健康について考えてみませんか。

◎問い合わせ 保健センター ☎36-5661

虫歯予防の3つのポイント

- ① 食事・おやつ
糖類が口の中に残りやすい甘いおやつは、むし歯になるリスクを高めます。バランスの取れた食事を基本に、甘いおやつは時間を決めて、だから食べないようにしましょう。
- ② むし歯菌の除去
毎日の歯磨きでむし歯菌を取り除きましょう。歯磨きには歯の大きさに適した歯ブラシを選ぶことが重要です。この機会に家族の歯ブラシのサイズを見直しましょう。
- ③ 歯の質の向上
「フッ化物」は歯の質を強くしたり、むし歯菌を減らしたりする働きがあり、むし歯予防に効果的です。フッ化物配合の歯磨き粉を選びましょう。

子どもの歯にもフッ化物を

フッ化物を利用するには、「フッ化物塗布」や「フッ化物洗口」がお勧めです。高濃度のフッ化物液を歯に直接塗るフッ化物塗布は、年に3、4回行うと効果的です。低濃度のフッ化物液を口に含みうがいをするフッ化物洗口は、うがいができるようになる4歳ごろから永久歯が生えそろう小学生ごろまで行うと効果的です。

※フッ化物の利用には、専門家の指導が必要ですが、詳しくは、歯科医療機関に相談ください

歯科健康診査で丈夫な歯に

市では、幼児健康診査時に歯科健康診査を実施しています。2歳6カ月児健診では、歯科健診に加え、希望者にフッ化物塗布を行っています。ぜひ利用ください。

