



歯を見せて 笑える今を 未来にも

6/4～10は歯と口の健康週間です

いつまでも元気でおいしく食べられるように、毎日の歯みがきによるセルフケアと、かかりつけ歯科医院で定期的な健診とプロフェッショナルケアを受け、お口と身体の健康を守りましょう。

■歯周病は歯を失う原因の第1位！

歯周病は、プラークの中の歯周病菌によって引き起こされる疾患で、歯の周りの歯茎に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支える骨が炎症によって溶けてしまう病気です。

【歯周病チェック】

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝起きたときに口の中がネバネバする | ☐ 歯を磨くと歯茎から血が出る |
| ☐ 歯と歯の間に食べ物が挟まる | ☐ 歯茎が赤く腫れている部分がある |
| ☐ 口臭が気になる | ☐ 歯茎が痩せてきた |
| ☐ 指で触ると、グラグラする歯がある | ☐ 歯茎から血や膿が出る |

1項目でもあてはまれば、歯周病の可能性あります。歯科医院へ行きましょう。



問 健康推進課 (北館2階)

熱中症に気をつけて

暑い日が続くと、熱中症の危険が増します。
下記の症状があったら、熱中症を疑いましょう。

■熱中症の症状

軽 症	めまい、立ちくらみ、汗がとまらない
中 等 症	頭痛、吐き気、体がだるい
重 症	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに返事がない

■熱中症の疑いのある人を見かけたら

- ✓ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰に避難させる。
- ✓ 衣服をゆるめ、体を冷やす。
- ✓ 水分・塩分、スポーツドリンク等を補給する。

のどが渇く前にこまめに水分補給する等、普段以上の熱中症予防を実践しましょう。

問 健康推進課 (北館2階)

● 健康レシピ「とり肉と野菜のごまドレッシング和え」



材料・下処理 (2人分)	作り方
サラダチキン (食べやすい大きさに切る) … 1袋 (80g) なす (縦半分に切り、1cm幅の斜め切り) …… 1本 (80g) たまねぎ (半分に切り、薄切り) …… 1/2個 (100g) にんじん (1cm幅の短冊切り) …… 1/8本 (25g) 調味料A ごま油 小さじ1、ポン酢 大さじ1、すりごま 小さじ1、おろししょうが 小さじ1/2 (混ぜ合わせる)	①耐熱皿になす、たまねぎ、にんじんを並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600Wで3分程度) ②加熱後3分程度置いて、ラップを外し、冷めた後、水気を切る。 ③②の上にサラダチキンをのせ、調味料Aをかける。 【管理栄養士のコメント】 火を使わないので、暑い日にもおすすめです。

1人当たり栄養価 エネルギー 93kcal、たんぱく質 9.4g、塩分 0.7g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

きよす健康マイレージに参加しましょう！

ステップ①

健診(検診)を受ける

例 特定健診
がん検診
歯科健診

ステップ②

あなたの健康目標を

決めて実践

1日
1ポイント

ステップ③

30ポイントためて健康推進課
窓口で“まいか”と交換愛知県内に2000店舗
以上ある“まいか協力店”
で割引などのサービスが
受けられます。

お店の詳細は、こちら↑



対象者	市内在住・在勤・在学の方		
取組期間	4/1(月)～2/28(金)	引換期間	5/7(火)～2/28(金)

きよす健康マイレージ チャレンジシート

お名前【 】 性別【男・女】 年齢【 歳代】 健診を受けた日【 月 日】



健康づくり目標

ラジオ体操をする、ウォーキングをする、車を控えてエコ通勤する、プロギングをする※

※取り組む項目に○をつけてください。塩分に気をつける、バランスよく食べる、禁煙にチャレンジする、その他()

取組日を記入	1ポイント	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

※「プロギング」とは、ジョギングしながらゴミを拾う新しい健康×環境スポーツです。

◎複数枚必要な場合、コピーしてお使いください。

ID 860825897 問 健康推進課(北館2階)

キリトリ線

健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。

(詳細は、広報清須4月号折込の「令和6年度清須市健康づくり事業」又は市HP参照。)

名 称	実施日	会 場	実施時間	主な内容等	ID
☎節目年齢歯科健診	通 年	指定医療機関	診療時間内	歯科健診 (対象者のみ)	455409496
☎食事なんでも相談	6/12 (水)	健康推進課 (北館 2階)	13:30 ～ 14:00 ～ 各 30 分間 14:30 ～	管理栄養士、 保健師 による相談	496719108
☎禁煙サポート相談					
☎心の健康相談	6/24 (月)		13:30 ～ 14:30 ～ 各 50 分間 15:30 ～	臨床心理士 による相談	216615676
やろまいか教室 いっぺん体操やろまいか！	6/4 (火) 11 (火) 18 (火) 25 (火)	西枇杷島会館	13:30 ～ 14:30	内容：高齢者向けの体操 対象：概ね65歳以上の 市内在住者 講師：スポーツインストラクター 費用：無料・申込み不要 持ち物：タオル、 室内用運動靴、飲み物	179700683
	6/7 (金) 14 (金) 21 (金) 28 (金)	アルコ清洲 メインホール			
オンライン脳トレ チャレンジ教室	6/3 (月) 26 (水)	内容：自宅でLINEを使った脳トレ 対象：概ね65歳以上の市内在住者 配信時間：10:00 ～ 11:00 参加方法：右の二次元コードからご参加ください。 ※動画視聴には、大量の通信量が発生するため、Wi-fi環境での利用を推奨します。			366694871

