

●同日検診のお知らせ

受付時間は7:30～9:40です。

※バス送迎を希望する方は、事前の申し込みが必要です。問診票送付時にご案内します。

期 日	会 場	場 所
17日(月)	鷹山地区 コミュニティセンター	萩野、中山
20日(木)	十王地区	十王1～6
21日(金)	コミュニティセンター	十王7～10、滝野
26日(水)	鮎貝地区	鮎貝1～6
27日(木)	コミュニティセンター	鮎貝7～12
31日(月)		鮎貝13～15、高岡、深山

- ①資格確認書またはマイナンバーカード（保険証として使用できるもの）を持参してください。
- ②肝炎ウイルス検診は、40歳以上で今まで受けたことのない方が対象です。肝炎ウイルス検診受診券（無料券）をお持ちの方は、保険証と一緒に持参してください。
- ③国民健康保険以外の方で、特定健診を希望される方は、保険者が発行した受診券を持参してください。

●運動で自分磨きプログラム

内 容	日時と会場
金曜日の 筋活レッスン	28日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	17日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

※参加者募集中です。なお、事前申込が必要です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	受付時間	対象地区
6日(木)※	13:00～13:30	十王、鷹山
24日(月)		鮎貝

■会場：南陽検診センター

- ①※印の日は送迎します。ご希望の方はお電話で1週間前までに必ずお知らせください。
- ②ご案内は、検診日の約3週間前に郵送します。
- ③個別検診（町立病院・公立置賜長井病院等）も受けられます。ご希望の方はお電話でお知らせください。



しらたかまるん

白鷹町健康福祉センター

☎ 0238-87-1231

8月の施設予定

休館日：毎週月・火曜日
※祝日の場合は翌平日に振替
(開館時間 9:00～21:00)

🌀ごきげんプログラム🌀

※町内在住65歳以上対象

- ・ゆるやか運動クラス(初級) ▶ 8/5,11,19,26【14:00～15:00】
- ・あしこし教室(中級) ▶ 8/6,20,27【14:00～15:00】
- ・本格筋トレ(上級) ▶ 8/9,23【13:00～14:00】
- ・のびのびヨガ ▶ 8/5【9:30～10:30】
- ・のびのびピラティス ▶ 8/19【9:30～10:30】
- ・健康あそび部「健康けん玉」▶ 8/21【9:30～10:30】
- ・健康あそび部「わなげ」▶ 8/28【9:30～10:30】
- ・65歳からの“食”講座「健康料理」▶ 8/7, 28【11:00～13:00】
- ・65歳からの“食”講座「簡単レンジ料理」▶ 8/21【11:00～13:00】



★申込締切 7/25(土) ※人数が多い場合抽選となります

＼詳細はこちら／

各プログラムは事前申し込みが必要です。また初回参加時は町への利用登録が必要となります。詳しくはお問合せください。



カフェamo
ニュース



巷で話題の
本格タコライス！



Takeoutも♪



自慢の
ドリップ
コーヒー

アイスクリームも各種登場！



営業時間 10:00～17:00 (L.O 16:45)
ランチタイム 11:30～14:00

＼ 歯周病検診を実施しています！ ／

町では、節目年齢の方に「歯周病検診」を実施し、その費用を助成します。対象の方は、この機会にぜひ検診を受け、歯周病や虫歯予防にお役立てください。

- 対象：令和8年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方
 - 費用：無料
 - 検診内容：歯肉の健康状態やむし歯の有無など（検診当日の治療およびメンテナンスの実施が可能となりました）
 - 医療機関：山形県歯科医師会に所属する県内の歯科医院
- ※対象の方は受診券が届いたら、県内の歯科医院（かかりつけ歯科）へ直接予約をして受診してください。

お口からはじまる全身の健康管理

皆さんは、歯肉の腫れや出血、口臭が気になっていませんか？このような症状は歯周病の始まりかもしれません。

やってみよう！歯周病セルフチェック

- 歯をみがいた後、血が出ることもある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 歯ぐきがやせたと感じる（歯が長くなったように感じる）
- 指でさわるとぐらつく歯がある

歯周病とは？

歯と歯ぐきとの境目にある溝（歯周ポケット）にできた細菌のかたまりが原因で起こる感染症です。自覚症状がないまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯を失う原因の1位とされている病気です。45歳以上の2人に1人が歯周病にかかっていると言われています。白鷹町の歯周病検診の受診結果からも約45%の方が「歯周病の疑いがある」という結果が出ています。

また、歯を失うことで食べるができなくなり低栄養になったり、そしゃくができず、脳への刺激が少なくなることで認知症のリスクが上昇します。さらに、歯周病菌が出す毒素が血管を通して全身をめぐる、糖尿病や心筋梗塞・脳梗塞などの大きな病気の発症・進行リスクが高まるとも言われています。

【セルフケアでお口の健康をキープ！】

お口のトラブルの原因となる歯の汚れ（プラーク）を毎日の自分自身のお手入れで取り除けるように、この機会に歯みがきの方法を見直してみましょう。

☆セルフケアのポイント☆

- ①歯だけでなく、歯ぐきにも歯ブラシの毛先が当たるように磨きましょう
- ②歯を磨くルート（順番）を決めましょう
- ③歯と歯の間は専用のアイテム（歯間ブラシやデンタルフロス）を使って磨きましょう

お口の健康を守るために重要なことは、予防と早期発見です。毎日の歯みがきなどのセルフケアと合わせて、歯科医院での定期検診を受け、お口の状態を診てもらうことも大切です。

