

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催  
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法  
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集



### はがき・ファックス等の記入例

#### 講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)  
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則として無料。  
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

## ピックアップ

11月  
8日は

# いい歯の日

おいしく食べて、笑顔で人生を送るためには、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりが大切です。

### ライフステージに応じた歯と口の健康づくりのポイント

- ▶**乳幼児期**…保護者による仕上げ磨きをし、お子さんが嫌がらなければフッ素入り歯磨き剤を使いましょう。おやつの時間を決めたり、内容を考えることも虫歯予防につながります
- ▶**学齢期**…毎日の歯磨きのほか、飲み物の工夫も大切です。イオン飲料等の、糖分が多く入った飲み物は特に飲み方に気を付けましょう
- ▶**成人期**…自分で行う口腔ケアのほか、定期的な健診や専門的な口腔ケアが大切です。規則正しい生活を心がけ、よく噛んで食べましょう
- ▶**高齢期**…食べる・話す・笑うなど、口の機能を使い口のフレイルを予防しましょう

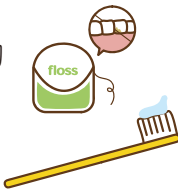
フッ素入り歯磨き剤 使用量を守りましょう

| 年齢           | 使用量                 |
|--------------|---------------------|
| 歯が生えてから2歳    | 米粒程度(1～2mm程度)       |
| 3歳～5歳        | グリーンピース程度(5mm程度)    |
| 6歳以上(高齢者を含む) | 歯ブラシ全体(1.5cm～2cm程度) |

※フッ素入り歯磨き剤の濃度等詳しくは、かかりつけ歯科医や保健センターにご相談ください。

#### 使い方

1. 歯の表面全体に広げる
  2. 2～3分泡立ちを保つように磨く
  3. 歯磨き剤を吐き出す
  4. 5～10mlの水を口に含む
  5. 口の中で5秒間水をぶくぶくさせる
  6. うがいは1回だけとする
  7. 歯磨き後1～2時間は飲食をしない
- ※デンタルフロスなども使用しましょう。



#### ◆歯科健診等を受けましょう

歯科健康診査や後期高齢者歯科健康診査、フッ素塗布(下記)を行っています。対象・受診票の発行等詳しくは、お問い合わせください。



#### ●お子さんの虫歯予防にフッ素塗布をご利用ください

フッ素塗布は虫歯予防に有効です。対象の方には、紫色の封筒に入った受診票(2回分)を4月下旬に発送しました。受診票がない方は、お問い合わせください。



受診期間 令和7年3月31日(月)まで

対 平成29年4月2日～令和4年4月1日生まれのお子さん

#### ◆地域活動歯科衛生士を募集しています

区に登録し、地域で健康教室等に参加するボランティアを募集しています。参加方法等詳しくは、お問い合わせください。



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3047

11月14日は世界糖尿病デー

## 2型糖尿病を予防しましょう

2型糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防したり発病を遅らせることができます。この機会に生活習慣を見直しませんか。※糖尿病は自己免疫疾患等が要因の1型と、生活習慣等が要因の2型があります。

#### ◆糖尿病等の生活習慣病についてお気軽にご相談ください

相談先の保健センター ▶牛込 ☎(3260) 6231、▶四谷 ☎(3351)5161、▶東新宿 ☎(3200)1026、▶落合 ☎(3952)7161  
問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

### 糖尿病予防のポイント

#### 適正体重を保とう

BMIから適正な体重が分かります

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

#### ■目標とするBMIの範囲

|         |           |
|---------|-----------|
| 18歳～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50歳～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65歳以上   | 21.5～24.9 |

#### 1日3回の食事は規則正しくとう

朝食をしっかり食べよう



#### バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえよう



#### こまめに体を動かそう



## 区総合防災訓練にご参加ください

首都直下地震等の発生に備え、令和5年度に修正した区地域防災計画に基づき、区民と地域の防災力向上を推進するため実施します。

日 11月9日(土)午前9時45分～12時

内 避難所展示・訓練、防災訓練体験、避難所支援物資輸送受け入れ訓練ほか

場 申 当日直接、四谷中学校(四谷1-12)へ。

問 危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874

