



お口の健康を保ちましょう

問保健センター ☎ 52-4999

お口の状態が全身の健康状態に影響することをご存じでしょうか。お口の代表的な疾患である、むし歯と歯周病は歯の喪失の二大原因です。歯を多く失うと、食事を噛んだり飲み込んだりする機能が低下するため、低栄養となり体が弱ってしまふことがあります。また、歯周病は、糖尿病や心疾患、脳梗塞、認知症など、さまざまな全身疾患の発症と関係していることが報告されています。

毎日のケアと、定期的な歯科受診で、いつまでも健康なお口、そして健康な体を保ちましょう。

歯周病のセルフチェックをしてみよう！

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝起きたときに、口のなかがネバネバする | ☐ 歯肉がときどき腫れる |
| ☐ 歯みがきのときに出血する | ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた |
| ☐ 硬いものが噛みにくい | ☐ 歯がグラグラする |
| ☐ 口臭が気になる | |

このような症状があったら、歯周病の可能性があるので歯科医療機関を受診しましょう。

出典：厚生労働省ホームページ



歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行するため、気づいたときには手遅れとなり、歯を失ってしまうこともあります。定期的に健診を受けお口の状態を確認しましょう。

田布施町の歯科健診について

◇自己負担 500 円

◇検査内容

むし歯、歯周病検査、個別指導

◇実施場所

くにちか歯科医院、中村歯科、藤井歯科医院、守友歯科クリニック、やまもと歯科

◇申込み先

保健センター ☎ 52-4999

◇対象者(令和7年4月1日時点)

20 歳	平成 16 年 4 月 2 日～ 平成 17 年 4 月 1 日生
30 歳	平成 6 年 4 月 2 日～ 平成 7 年 4 月 1 日生
40 ～ 70 歳	昭和 29 年 4 月 2 日～ 昭和 60 年 4 月 1 日生

『たぶせ健康マイレージ』に参加しましょう！

『たぶせ健康マイレージ』は町民の皆さまの健康づくりを応援する取組です。健康診査を受診したり、健康づくり活動への参加や生活改善に向けた取組を行うことでポイントを獲得し、参加賞と交換できます。

■実施期限 令和8年3月31日(火)

■対象者

18歳以上で田布施町に在住、在勤の人

■参加特典

- ・体重の変化や健康の実践の記録ができる『健康ノート』
- ・やまぐち健康マイレージ協力店に提示すると、割引などのサービスが受けられる『特典カード』

■問合せ先

保健センター ☎ 52-4999

<参加方法>

【スマートフォンアプリでの参加】

- ①『やまぐち健幸アプリ』をインストールします。
- ②健康診査の受診や健康づくりなどに取組み、ポイントを貯めます。
- ③ポイントが貯まったら、アプリを保健センターで提示してください。

【チャレンジシートでの参加】

- ①保健センター、各公民館などに備付けのチャレンジシートを受け取ります。
- ②健康診査の受診や健康づくりなどに取組み、ポイントを貯めます。
- ③チャレンジシートを保健センターに提出してください。

■日 時 毎週水曜日 午後2時～午後3時30分
 ■場 所 TAIKOスポーツセンター
 第1体育館(B & G体育館)
 ■持参物 水分補給用飲料・タオル・屋内シューズ、
 バスタオルやヨガマットなどの敷物
 ■参加料 100円

サークルスケッチ

『ちようどええ体操』

■問合せ先 TAIKOスポーツセンター田布施
 ☎52-3832

スタート時は10人にも満たない参加人数で始まりましたが、口コミや広報紙への掲載をきっかけに年々参加してくれる人も増えてきました。現在は週平均60人の参加者がワイワイ集まって楽しく運動しています。

年齢を重ねると使わなくなり、衰えると思われる筋肉を緩めながら刺激する体操やストレッチを指導してくれるのは、いつも爽やかな笑顔の大内久美子先生。

続けて参加することで体の筋肉の使い方が分かるようになり、覚えることで毎日の生活に体操を取り入れてみたりするなど積極的に体を使うことにつながっています。『お医者さんに褒められた』『参加するようになって体調が良い』という声も多く、参加者の皆さんに喜んでもらっています。

事務所スタッフ(20～40歳代)も参加したことがあります。普段使わない筋肉を刺激するため、初めは凄くつらく…普段いかに筋肉を使っ

ていないかを実感します。次の日は足や腕、肩周りが筋肉痛になります。でも『もう参加したくない』と思う気持ちを振り切って、また参加すると体が軽くなっていくのを実感する、不思議さがあります。一緒に健康寿命を延ばしましょう！笑いも交えながら指導してくれる先生の明るい声が響く、水曜日午後の体育館へ、ぜひお越しください。見学だけでも大歓迎です。毎週ではなく、参加できる日に無理なく、参加してください。

一緒に参加者の皆さんの見守りを行うボランティアスタッフも募集しています。興味のある人はTAIKOスポーツセンター田布施までお問い合わせください。



『樋門』や『陸こう』の注意点

問建設課 土木管理係 ☎52-5807

田布施町内にある樋門の近くは、大雨により水の流が速くなったり、急な増水があったりします。梅雨の時期や台風シーズンは特に危険ですので、周囲で子どもたちが遊ばないように注意をお願いします。

また、陸こう(ゲート)は川や海が増水したときに堤防の役割を果たすものです。平時は通行のために開けることができますが、通行後に閉めるのを忘れないようにしましょう。

▼鳥越樋門



▼田布施川陸こう



実施機関	開示請求件数	請求に対する 決定件数
町長	30 件	公開 23 件
		一部公開 2 件
		文書不存在 2 件
		非公開 2 件
		請求取消 1 件

■個人情報保護制度
 該当なし
 左表のとおり

令和6年度
 情報公開などの運用状況
 問総務課総務係 ☎52・5802
 町政に対する町民の理解および信頼を確保し、町民の行政への参加の促進を図るために実施している『情報公開制度』と、個人の権利利益の保護を図るために実施している『個人情報保護制度』の令和6年度運用状況をお知らせします。