全世代健康寿命延伸事業

# ときげんきプロジェクト

口腔健診を受けた75歳以上の 5人に1人 が飲み込む力が弱くなったと感じています

# 誤嚥（ごえん） 大丈夫ですか？

誤嚥は、食べ物や飲み物が誤って喉頭と気管に入ることをいい、肺炎や窒息の危険があります。予防ポイントを知って楽しく食事をとりましょう！

問　保険年金課（内線133）

## 口を清潔にして予防

・飲み物をこまめに飲む
・食後は歯を磨く
・殺菌効果があるだ液の分泌を促す

## 正しい姿勢で予防

・テレビを消し、椅子に深く座り、足を床にしっかりつけ、少し顎を引いて食べることに集中しましょう。

## 食べ方で予防

・粘り気がある餅、繊維が強いゴボウ、タケノコは食べやすい大きさにしましょう。
・一口の量を少なくし、よくかんで食べましょう。
※30回噛むことを意識しましょう。



素材を加えて食べやすく

### “ブロッコリーのマヨ白和え”

材料　2人分
・ブロッコリー …… 120ｇ(1/2株)
・絹ごし豆腐 …… 150ｇ(1/2丁)
・マヨネーズ …… 大さじ2
・めんつゆ（3倍濃縮）… 小さじ2
・すりごま …… 大さじ1

作り方
（下準備）
・ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、やらかくなるまでゆで、ザルにあげて冷ます。
・豆腐をキッチンペーパーで包み、水を切る。
❶ボウルにブロッコリー以外の材料を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
❷ブロッコリーの水気を拭き取り、❶に加えてよくあえる。

栄養価（1人分）
エネルギー182kcal　タンパク質8.1ｇ
脂質14.4ｇ　炭水化物6.7ｇ　食塩0.9ｇ

提供：中北薬品株式会社　管理栄養部
（土岐市公民連携事業者）

健康活動に取り組む仲良し3人組が体験！

### だ液の分泌を促すマッサージ

顎下腺（がっか）
顎の下のやわらかいところを5か所に分けて押します。（10回程度）

舌下腺（ぜっか）
親指であごの下を上方向に押します。（10回程度）

耳下腺（じか）
両耳の横を、後ろから前へ手でぐるぐると回します。（10回程度）



岩島さん　酒井さん　田中さん



後期高齢者医療制度に加入している方が受けられます

### ぎふ・すこやか健診

生活習慣病の早期発見、早期治療のための健診です。※人間ドックを申し込んだ方は受診の必要はありません。
**受診期限**　令和7年1月31日(金)
**費　　用**　500円
**持 ち 物**　受診券、問診票、被保険者証またはマイナ保険証など

### ぎふ・さわやか口腔健診

通院している方や、入れ歯の方も対象です。
**受診期限**　令和7年1月31日(金)
**費　　用**　300円
**持 ち 物**　受診券または受診勧奨はがき、被保険者証またはマイナ保険証など

問　保険年金課（内線133）

### 「広げようフレイル予防」研修交流会

フレイル予防活動のポイントや継続のコツなどを、皆さんでわいわい話し合う交流会です。
**対象者**　地域のフレイル予防活動団体で中心的な役割を担っている方、フレイル予防活動に興味のある方など
**日　時**　令和7年1月15日(水)午後2時～3時30分、22日(水)午後2時～4時
**場　所**　文化プラザ・ルナホール
**定　員**　60人（先着順）
**持ち物**　運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
申・問　高齢介護課（内線231）

### 歯周病予防教室

歯周病をはじめ、口の健康について、予防法や治療法などを学んでみませんか？
**日　時**　令和7年2月4日(火)　午後1時～3時
**場　所**　保健センター
**定　員**　30人（先着順）
**講　師**　土岐歯科医師会　成瀬真子先生
申・問　1月28日(火)までに、健康推進課（☎55-2010）へお申し込みください。

今年最後のチャンス！

国保加入者で特定健診を受けていない40～74歳の方へ

## 集団健診を行います

**日時と場所**

| ききょうの丘健診プラザ（平日） | |
|---|---|
| 13:15～14:00 | 14:15～15:00 |
| 12月17日(火) | 12月16日(月) |
| 20日(金) | 18日(水) |
| 24日(火) | 23日(月) |
| — | 26日(木) |
| 1月7日(火) | 1月9日(木) |
| 14日(火) | 15日(水) |
| 17日(金) | — |

※当日は**昼食を食べないで**ください。

| セラトピア土岐（日曜日） | |
|---|---|
| 12月22日(日) | 9:30～11:45 |

※当日は**朝食を食べないで**ください。

**申込方法**

各日程の前日までに、ききょうの丘健診プラザ（☎56-0115）へ電話で予約してください。
**受付時間**　午前9時～午後4時（平日のみ）
※定員があります。早めの予約をお薦めします。
※人間ドックの申し込みをした方、情報提供事業に協力された方は、受診の必要はありません。

**持ち物**

▷被保険者証またはマイナ保険証など
▷受診券または12月上旬に送付済の受診勧奨通知
※送付済の受診券の受診期限は11月30日(土)ですが、期限を過ぎても使用できます。紛失した方は再発行します。
▷自己負担金　500円
※令和7年3月31日までに40歳になる方は無料です。

問　保険年金課（内線133）