

オーラルフレイルを予防して 「健口」を保ちましょう



「オーラルフレイル」とは、「歯や口の働きの衰え」の意味で、口腔機能の低下を示すサインです。口腔機能が低下すると低栄養を引き起こし、ひいては要介護状態となる可能性があります。「ささいな衰え」を見逃さず、お口の健康を保ち、健康長寿を目指しましょう。

問い合わせ 健康推進課 都築理恵子 ☎024

【オーラルフレイルセルフチェック表】

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1
合計	点	

お口の体操

- 1. 深呼吸**
鼻から吸って、口から細く吐く

- 2. 口の開閉**
「口を尖らせる」「口を横に引く」を繰り返す


▶▶▶ 4点以上になった人には、毎日の「お口の体操」をおすすめします。

オーラルフレイルの予防・改善には、よくかんで食べるのが効果的です

よくかむ食材を選びましょう

- ▶ゴボウ、ブロッコリー、海藻類、豆類など、食物繊維が豊富なもの
- ▶肉、イカ、タコ、コンニャクなど弾力のあるもの
- ▶切干大根、ナッツ、干しシイタケなど



食材の切り方を工夫しましょう

- ▶キュウリは乱切り、大根は縦に切るとかみごたえがアップします
- ▶食材を大きく切って、よくかむ工夫をしましょう



お口の健康ボランティア「歯みんぐ」(8020推進員)の活動紹介

お口の健康ボランティア「歯みんぐ」の皆さんは、地域でお口の健康の啓発活動を行っています。前年度からは、オーラルフレイルがテーマの寸劇「オーラルフレイルを知ろう！」で、分かりやすく楽しく、市民の皆さんにお口の健康について伝えてくれています。



今年もまきのはら健康マイレージが始まります!

「まきのはら健康マイレージ」とは、市民の皆さんが健康づくりに取り組むことで、心も体も健康になることを応援するための健康ポイント制度です。日々の運動などで活動を増やし、ポイントをためて健康になりましょう。

問い合わせ 健康推進課 坂見佳香 ☎024

まきのはら健康マイレージの流れ

*対象：18歳以上の牧之原市民（在勤、在学の人を含む）

パンフレットの配付は7月1日(金)から!

- 01. パンフレットを入手**
さざんか、相良保健センターなどで配布。市ホームページからダウンロードも可能。
- 02. ポイントを貯める**
基本は1日1ポイント! 運動や食事など健康に関することならOK!
- 03. お得なカードと交換&抽選会に参加**

特典1: 達成者全員に「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼント
特典2: お得な商品が当たる抽選会へ参加可能に(抽選会は令和4年2月予定)
特典3: 先着100人にペットボトル飲料をプレゼント

*パンフレットについているポイントカードに自分で記入してポイントを貯めます。
*カードの交換場所はさざんかまたは相良保健センターです。



ふじのくに健康いきいきカード

県内の「ふじのくに健康いきいきカード」協力店(県下1,100店舗)でカードを提示すると、さまざまなサービスが受けられます(有効期限は発行日から1年間)。サービスの内容は、そのお店や施設により異なります。市内では下表の協力店舗でサービスが受けられます。

「ふじのくに健康いきいきカード」市内協力店舗

(令和3年6月1日時点)

市内協力店舗	サービス内容
カネハチ 榛原店	毎週木曜日 ポイント2倍
ファミリーマート 相良海岸店	毎週水曜日、2千円以上購入(たばこ、切手などの対象外商品あり)した人に「ファミマカフェ プレンドS」または「アイスコーヒーS」を1杯サービス
ペンションむぎわらぼうし	粗品プレゼント
うなぎ処 蔵せい	5%割引
大阪屋薬局	愛カード ポイント2倍
FORTE パームス店	トリートメント or ヘッドスパ いずれか1回無料
スポーツクラブ エースワン	入会時登録料が半額
太平薬局	ジャンプカード ポイント2倍
布施書店	文具を500円以上購入で5%割引(一部対象外あり)
(株)いとう 相良店	ジャンプカード ポイント2倍
なかたに	小鉢1品サービス
(株)ブンテン	愛カード ポイント2倍
榛原薬局/静波薬局/アイ薬局/波津薬局 相良北薬局/のぞみ薬局/港薬局/なごみ薬局 おおさわ薬局	医薬品・雑貨を3%割引(一部対象外あり)



県内の協力店舗は県のホームページに掲載しています