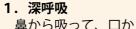
オーラルフレイルを予防して 「健口」を保ちましょう

「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 ☎30024

[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
□ 半年前と比べて、硬いものが食べにく くなった	2	
□ お茶や汁物でむせることがある	2	
□ 義歯を入れている	2	
□ □の渇きが気になる	1	
□ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□ 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
□ 1日に2回以上、歯を磨く		1
□ 1年に1回以上、歯医者に行く		1



鼻から吸って、口から細く吐く

お口の体操





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、よくかんで食べることが効果的です

合計

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 ☎②0024

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)



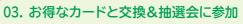
01. パンフレットを入手 さざんか、相良保健センターなどで配布。 市ホームページからダウンロードも可能。

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!



*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。



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



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)

いいしつくに関係がでいていていまします。		(中和3年0月1日)
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はカフェブレンドS」または「アイスコーヒーS」を1杯サービ	
ペンションむぎわらぼうし	粗品プレゼント	
うなぎ処 藏せい	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	19-20-7-S
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

11 MAKINOHARA 2021.06 2021.06 MAKINOHARA 1 10