

健康

11月8日は「いい歯の日」
歯科健康相談会

▶内容…「歯ぐきが気になるけれど、受診するほどでは…」「歯はきれいに磨けているかな？」などの疑問や悩みを、歯科医師や歯科衛生士に直接相談できます。家族での参加も可能です。

「いい歯の日」をきっかけに、お口の健康を見直してみませんか。

▶とき…11月6日(木) 13:30～15:30

▶ところ…健康管理センター



☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077

昨年満足度 100%！今年も
やります 糖尿病予防教室

▶内容…医師講話、食事の話（おいしい昼食付き）、運動の話などから、糖尿病の予防方法を学びます。

▶とき（全4回）

① 11月6日(木) 13:30～16:00

② 11月20日(木) 10:00～13:00

③ 12月5日(金) 9:30～正午

④ 2月9日(月) 9:00～11:30

▶ところ…健康管理センター

▶対象…70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族

▶定員…20人（初めての方優先）

▶受講料…500円（②の昼食代）

▶申し込み…10月27日(月)までに直接または電話



☎健康推進課（元気館2階）

TEL 20-4213 FAX 22-1077

ひきこもり支援講演会

▶内容…ひきこもりの方に対して地域や支援者などに求められることは何か。ひきこもりの研究に取り組み、支援機関や家族会と共に活動している講師による講演会です。Zoomでの視聴も可。

▶講師…斎藤まさ子さん（長岡崇徳大学客員教授）

▶とき…11月17日(月) 13:30～15:30

▶ところ…元気館

▶定員…80人（先着）

▶対象…市内にお住まいの方、福祉（高齢・障がい・子ども・生活支援分野など）に携わる方

▶申し込み…11月10日(月)までに、申込書を直接またはEメール・ファクス・郵送（〒945-0061 栄町18-26）※申込書は市ホームページからダウンロード可。

☎ひきこもり支援センター

アマ・テラス

TEL 41-6005

FAX 22-1077

✉hikikomori@

city.kashiwazaki.lg.jp



歯の用心



柏崎市歯科医師会

もしも歯が抜けてしまったら

☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077

一般的に「脱臼」というと、関節が外れたことを指しますが、事故などの外傷で歯が抜けてしまった場合も「脱臼」といいます。外傷で歯が抜けた場合でも、抜けた歯を再植できることがあります。特に、抜けてから30分以内であれば成功率が高いといわれています。

歯が脱臼した時は、抜けた歯を乾燥させないようにして、できるだけ早く歯科医院や口腔外科を受診してください。歯に土

や砂が付いている場合には、優しく取り除きましょう。

歯の根の周囲には「しこんまく歯根膜」というコラーゲンの膜があり、再植に必要不可欠です。歯根膜がなくなったり、乾燥したりすると、再植をしても、顎の骨にしっかり生着しないことが多いです。汚れを落とすときは、歯根膜を一緒に除去しないよう、十分に注意してください。

歯の乾燥を防ぐ方法は、次の通りです。

歯の乾燥を防ぐ方法

- 唇と歯茎の間にはさむ
- 口に含んだままにする（小さなお子さんは誤飲の恐れがあるため避けましょう）
- 牛乳に浸す（なければ水でも可）
- 歯牙保存液を使用する（歯を一定期間保存できる専用の製品）

歯牙保存液は市販されていて、家庭に備えておく心安心です。

歯が脱臼した状態で長時間経過すると、再植の成功率は低下します。抜けてから処置までの時間をできるだけ短くすることが大切です。

いざという時に適切な行動がとれるよう、今回の内容を記憶にとどめていただくと歯科医師にとってもありがたいです。

メタボらず体操体験会

☎健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077



◀体験会の
詳細



◀メタボらず
体操動画

生活習慣病予防や内臓脂肪を燃焼するための運動を体験できます。また、運動や食事などをテーマにした月替わりのワンポイント講座、体組成測定もあります。

▶時間…9:30～10:30（3月は9:00から体組成測定）

▶ところ…健康管理センター

▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

日程	ミニ講座
10/27(月)	身になる栄養のはなし
11/17(月)	あなたの姿勢を簡単チェック！
12/22(月)	身になる栄養のはなし
1/26(月)	腰痛に効く！予防体操
2/16(月)	脂肪燃焼エクササイズ
3/23(月)	からだの中身をチェック！体組成測定会

からだの中身をチェック！ 体組成測定会

内臓脂肪レベル、体脂肪量、筋肉量などを計測し、おすすめの運動を紹介しします。



3月23日(月)の体験会の前後に行います。
 これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。

◀体成分分析装置 InBody

潮の香ウオーク

☎健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077



ウォーキングの基本姿勢をはじめ、膝の痛みを防ぐ方法や10歳若返る歩き方を体験できます。

▶とき…10月20日(月)

9:30～11:00（9:20集合）

▶ところ…潮風公園ウォーキングロード（元気館向かい）

▶持ち物…タオル、飲み物、スマートフォン（お持ちの方）、運動ができる服装と履物

▶注意…荒天や28度以上の気温が予想される場合は中止します。実施の有無の確認は当日8:30以降に電話で健康推進課へ。



広い芝生でストレッチ



森林コース



公園コース



海岸コース

講座・教室

アジアから世界を知る！
「魅了！台湾の飲食文化」

▶内容…台湾では自炊はしない？台湾の飲食事情や、美食、健康食、精進料理の魅力に迫ります。台湾茶とお菓子もお楽しみください。

▶講師…詹秀娟さん（新潟産業大学名誉教授）

▶とき…11月15日(土) 14:00～16:00

▶ところ…市民活動センターまちから

▶定員…30人（先着）

▶申し込み…11月5日(火)までに、二次元コードから、または直接・Eメール（氏名・住所・電話番号を記入）

☎（公財）柏崎地域国際化協会

TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@kisnet.or.jp

