



ヘルシープラザの利用案内

☎62-1333

～夏に向けて・・・トレーニングを始めませんか～

【トレーニング室の利用案内】

運動不足を実感しているこのあなた。ぜひトレーニング室をご利用ください。

エアロバイク、ウォーキングマシンを使っでの有酸素運動や各種トレーニングマシンを使っでのウェイトトレーニングなど、健康な身体づくりや、体力の維持増進に応じた運動を行うことができます。

なお、初めてトレーニング室をご利用していただくには、ビギナー指導の受講が必要です。

下表の日時の10分前にご来館ください。
(予約不要)

【持ち物】トレーニングウェア・室内用シューズ・タオル・住所の確認できるもの。
(保険証・免許証など)



6月ビギナー指導開催日時

曜日	6月実施日	開始時間
火	6・13・20・27	19:00～
木	1・8・15・22・29	13:30～・19:00～
土	3・10・17・24	19:00～
日	4・11・18・25	9:30～・13:30～

(中学生以下の方は利用できません。)



7月の団体利用受付

6月10日(土) 午前9時からヘルシープラザ受付で、料金を添えてお申込みください。

(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

6月の休館日 5日・12日・19日・26日

注意・館内は土足厳禁です。必ず室内専用運動靴をお持ちください。

・ご利用の際は、トレーニングウェアなど、動きやすい服装を着用してください。



お元気ですか 保健センターです

「6月4日は虫歯予防デー」。お口の中はさっぱりと気持ちよくなっていますか？

セルフチェック1「口臭」

- ①鼻をつまんで口を閉じ、少し間をおいてから鼻をつまんだまま口を開き、静かに息を吐く。その息が臭う。(むし歯や歯周病、清掃状態が悪い)
 - ②口をしっかりと閉じて、鼻から息を出す。その息が臭う。(呼吸器、消化器の病気や糖尿病など内臓の病気、ストレスの可能性がある)
- *自分では気づきにくく、また他人に強い口臭を感じても、相手に知らせることはつい遠慮してしまいます。家族など気のおけない人にチェックしてもらおうのも一つの方法です。

セルフチェック2「口の中の気になること」。思いあたる症状の点数を合計すること。

- ①朝起きた時口の中がねばねばする 1点
- ②口臭がある 2点
- ③歯と歯の間に食べた物がはさまる 3点
- ④歯がしみる 3点
- ⑤歯垢や歯石がついている 3点
- ⑥歯をみがくと血が出る 4点
- ⑦歯が長くなったように見える 4点
- ⑧歯がグラグラする 5点
- ⑨固いものがかめない 5点
- ⑩歯ぐきを押すと血やうみが出る 5点

検査結果

0～3点 まずは一安心。でも油断は禁物。ていねいな歯みがきを毎日しよう。
4～7点 歯周病がもしれません。鏡を見て再チェック。歯科医に相談しよう。



デンタルフロスなどを
使うとスッキリしますよ！

8～10点 要注意！歯科医にチェックしてもらいましょう。
11点以上 歯周病が心配です。急いで歯科医に行きましょう。

「お口の中をきれいにするには」

*まずみがこう！

・食後3分以内がもつとも効果的ですが生活スタイルにあわせて「歯みがきタイム」をつくってみよう。

ながらみがきのすすめ

湯船の中でゆっくりしていねいにテレビをみながらのんびりしていねいに

歯みがき剤を使わず、汚れを取り除く。2度目にフッ素入り歯みがき剤を使って予防効果をあげよう。

みがき方は色々。自分の歯並びなどに合わせたジャストフィットは歯科医師や歯科衛生士に相談しよう。定期検診も忘れずに。

*生活を見直すそう

歯や歯ぐきに、タバコの成分であるタールが付着すると歯周病の原因である歯垢がつきやすくなり口臭の原因にもなります。

お茶や水で水分補給。よくかむ食事は食べ物の消化を助け歯垢もつきにくくします。

*フッ素洗口のご案内

フッ素液を使ってフクフクうがいをして歯をむし歯から守る方法で、子ども(うがいができる)から大人まで使用できます。詳しくは歯科医にご相談を。