

第3期東浦町いきいき健康プラン21では、「オーラルフレイルの認知向上」を目標に掲げています。しかし、2024年度の時点でオーラルフレイルを知っている方の割合は12.3%と、目標値である20.0%を下回っています。

「オーラルフレイル」とは？

「オーラル」とは「口の」という意味、「フレイル」とは「虚弱」という意味の言葉で、オーラルフレイルとは、まだ病気と診断されていないものの、口周りの運動機能が衰えはじめた状態のことです。

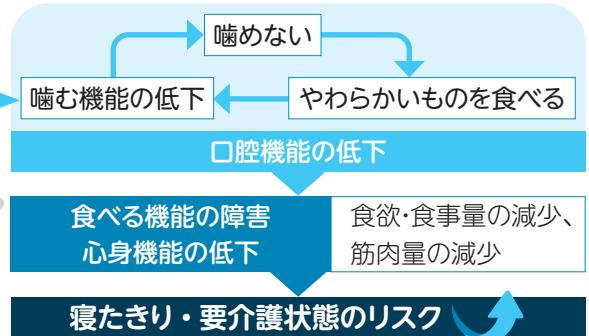
オーラルフレイルをそのまま放っておくと「食べる機能の障害」さらには「心身機能の低下」を引き起こし、寝たきりや要介護状態へと進行するリスクが高まります。

“お口のささいな衰え”をそのまま放っていませんか？

オーラルフレイル

滑舌が悪くなる…
噛めない食品が増える…
飲み物でむせる…
口が乾く…

機能低下への
負の連鎖



自分の口の健康状態を知りましょう

オーラルフレイルセルフチェック

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規、飯島 勝矢 他(AGG、2021)

	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	0
☐ 義歯(入れ歯)を入れている	2	0
☐ 口の乾きが気になる	1	0
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
☐ 1日に2回以上、歯をみがく	0	1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合計		

合計の点数が

0～2点…

オーラルフレイルの危険性は低い

3点…

オーラルフレイルの危険性あり

4点以上…

オーラルフレイルの危険性が高い
点数の合計が3点以上の方は、
かかりつけ歯科医院にご相談ください。

オーラルフレイルを予防するには？

オーラルフレイルを予防・改善するにはお口を動かすことが大切です。新聞を声に出して読む、家族や友達とおしゃべりすることもオーラルフレイル予防につながります。歯を失ってしまった場合は、義歯(入れ歯)などを適切に使って、かたいものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。

お口の体操を
しましょう

パタカラ体操
各発音 8 回を
2 セット



定期的に歯科健診に行きましょう

歯を失うことは、オーラルフレイルのリスクを高めます。むし歯や、歯周病などの歯を失う原因になる病気がないか、定期的に歯科医院でチェックをしましょう。

町の取り組み

町では歯科医院と連携し、20～90歳の5歳刻みの年齢の住民を対象に、無料で歯周病検診を行っています。また、今年度からは、75、80、85、90歳の住民を対象に、歯周病検診とあわせて「口腔機能評価」を無料で実施します。詳細は次ページへ

毎月 19 日は食育の日

☎ 保健センター ☎ 0562-83-9677

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると
「東浦町いきいきマイレージ」のポイントを貯められます！



肺がん検診・結核健診(住民健康検診)を受けましょう



65歳以上の方は、年に1回必ず結核健診を受けましょう。結核は過去の病気ではありません。今でも全国で年間約1万人以上が発病し、特に新規結核患者は高齢者に多く、およそ4分の3が60歳以上です。結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気で、日本の主要な感染症です。結核の症状(長引く咳、たん、微熱、体のだるさなど)は、初期には目立たないことが多いため、特に高齢者の場合は気づかぬうちに進行してしまふことがあります。また、今や日本人の2人に1人が生涯でかかると言われている「がん」ですが、中でも肺がんはがん部位別死亡数順位(2024年)で、男性で第1位、女性では第2位となっており、早期発見・治療が大切です。

満40歳になる方(1986年4月2日～1987年4月1日生まれ)、満65歳になる方(1961年4月2日から1962年4月1日生まれ)および過去3年以内に受診した方へ、案内ハガキ(問診票)を送付しています。8月中旬までに届かない方、受診したい方は保健センターへ連絡してください。案内ハガキを送付します。職場などでお済みの方、妊娠中・病院にて治療中の方は検診を受ける必要はありません。

●とき・ところ 詳細は二次元コードへ

●内 容

胸部レントゲン撮影(肺がん検診・結核健診)

※喀痰検査は、2025年度をもって廃止となりました。

●対 象

1987年4月1日以前生まれの方(40歳以上の方)

●費 用 無料

●持ち物 案内ハガキ(問診票)

●注 意

- ・開始直後の時間は、大変混みあいます。分散受診にご協力ください。
- ・かざりのついていない無地のTシャツなどであれば、着用したままでレントゲン撮影ができます。(金具やボタンのついた下着およびシャツは不可)
- ・雨天の場合でも屋外でお待ちいただきます。
- ・当日の検診状況によっては、時間がかかることが予想されます。
- ・必ず事前に問診票を記入してください。

令和8年度
住民健康検診日程表はコチラ→



はじまります！無料歯科健康診査(歯周病検診)



今年度から75歳以上の対象の方に「口腔機能評価(舌と唇の運動機能・飲み込みの機能・噛む機能)」をします！歯、歯周病、あごの関節や口腔粘膜などの診査、ブラッシング指導、口腔機能評価(75歳以上)をします。

●と き 9月1日(火)～11月30日(月)

●医療機関 町内指定歯科医院

●対 象 満20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70、75、80、85、90歳の方(2026年4月1日時点)

※対象の方には「歯科健康診査受診票」を8月中旬に送付します。

口腔機能評価とは？ 75歳以上対象

自分では「よく噛めている」「かたい食べ物も食べられている」と思っている、加齢とともに口口の機能は気が付かないうちに徐々に低下していきます。「食べる・話す・飲み込む」といった口腔機能に低下がみられないか3つの評価をおこないます。

1 舌と唇の運動機能を確認



「タ」を5秒間繰り返し発音し、1秒間に何回発音できたかを評価

2 飲み込みの機能を確認



30秒間、唾液を飲み込む動作を繰り返し、何回飲み込みができるかを評価

3 噛む機能を確認



歯や入れ歯のかみ合わせの状態を客観的に確認し、食べ物を噛み砕く力を評価

9月の予定

保健センター ☎ 0562-83-9677

個別通知する案内は掲載していません。町ホームページをご覧ください。
「ところ」の表記がないものは「保健センター」で実施します。



保健
センター
だより

母子健康手帳交付 (記帳あり 事前予約制)

と き 7日・28日(月) 9:15~9:30
内 容 母子健康手帳の交付、妊娠中の話など
持ち物 妊娠届出書、マイナンバーが確認で
きるもの、顔写真付きの身分証明書、
振込先金融機関口座確認書類



当日、給付金の申請をしていただきます。
←詳細は町ホームページでご確認ください。

乳幼児予防接種 (町内医療機関で実施中)

予診票がない方、接種間隔など不明点は保健
センターへ
※かかりつけ医が町外の場合など、県内協力医
療機関でも接種可(接種1週間前までに手続
きが必要)

乳幼児健診・相談

名 称	対 象	日にち	内 容 (計測・個別相談は共通)	
4か月児 健診	R8. 5月生	18日 (金)	診察・産婦歯科健診	●受付時間 13:00~14:00 ●持ち物 母子健康手帳 ☆印:歯ブラシ、コ ップ、タオル ※体調不良などで来 所できない場合は 連絡してください。 ※11:00の時点で暴 風警報などが発令 中の場合は中止
7か月児 健診	R8. 2月生	30日 (水)	診察	
1歳6か月児 健診	R7. 3月生	11日 (金)	診察・歯科健診・ブラッシ ング・フッ素塗布 ☆	
2歳2か月児 歯科健診	R6. 7月生	16日 (水)	歯科健診・ブラッシング・フッ 素塗布 ☆	
3歳0か月児 健診	R5. 9月生	2日 (水)	尿検査・屈折検査・診察・歯科健 診・ブラッシング・フッ素塗布 ☆	

赤ちゃんのホットスペース (予約不要)

※母乳相談(予約制)も随時行っています。ご希望の方は保健センターへ

と き	と ころ	内 容		対 象	持 ち 物
7日(月) 13:30～15:00	保健 センター	赤ちゃんを連れて、悩みを相談したり、おしゃべりしに来てください。午後2時頃からふれあい遊びがあります。	入退室 自由	生後7か月になるまでの赤ちゃんとその保護者	母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの
28日(月) 13:30～15:00 妊婦さんも参加OK					

赤ちゃんのホット広場 (予約制(先着6組))

問い合わせ みか助産院 ☎080-6970-1049

予約はコチラ

と き	ところ	内 容		対 象	持ち物
1日(火) 10:00～11:30	みか 助産院	赤ちゃんを連れて、おしゃべりし に来てください。赤ちゃんと一緒に にホッと安らげる場所です。	入退室 自由	生後6か月になる までの赤ちゃん とその保護者1名	母子健康手帳、 バスタオル、必要 な育児用品
15日(火) 10:00～11:30					



9月の休日急病診療 受付時間 9:00~11:30 (診療時間9:00~12:00)

① 発熱などがある方は事前に連絡してください。

日にち	診療所名	電話番号
6日(日)	まつおか整形外科	0562-82-1222
13日(日)	於大クリニック(内)	0562-82-1911
20日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	0562-82-3337
21日(月・祝)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	0562-82-0600
22日(火・祝)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	0562-82-0114
23日(水・祝)	森岡台あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	0562-84-1155
27日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	0562-82-3859

こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	30日(水)	13:30~ (40分程度 完全予約制)
保健師	9日(水)、16日(水)	

急病で困ったときは…

- 愛知県救急医療情報センター(24時間) ☎0562-33-1133
- 小児救急電話相談 平日 19:00~翌朝8:00
土・日・祝日・年末年始 8:00~翌朝8:00
☎「#8000」(短縮番号が使えない場合は ☎052-962-9900)
- 半田歯科医療センター ☎0569-23-2636 身体障がい者(児)など
診療時間/日・祝日・年末年始 9:00~13:00 (は毎週木曜日(要予約))
- あいちこころほっとライン365(毎日9:00~20:30)
☎052-951-2881
- 名古屋いのちの電話(24時間)
☎052-931-4343
- 全国版救急受診アプリ「Q助」
- あいち救急医療ガイド

Q助
アプリ



あい
ち救
急



ゆっくりウォーキング教室

運動初心者の方でも大丈夫!

以前のように早く歩けなくなった、膝や腰が痛くてた
くさん歩けないなど普段あまり歩く習慣がない方、運
動したいけど何から始めればいいのかわからない…久
しぶりの運動で不安…そんな方にもおすすめの教室で
す。一緒に気持ちのいい汗を流しませんか?

- と き 10月6日~11月17日
(毎週火曜日 全6回) ※11月3日は除く
午前9時30分~11時30分
- と ころ 保健センター

※10月13日のみメモリー とんがったスタイル 文
化センターで実施

- 内 容 ウォーキング、体力測定、自宅のできるスト
レッチや筋力トレーニングなど
- 対 象 町内在住で65歳以上の方
- 定 員 20名程度(先着順) ※初めての方優先
- 講 師 健康運動指導士 三浦 真実氏
- 受講料 無料
- 申込み 8月10日(月)から保健センターへ