

**後期高齢者歯科
健康診査のお知らせ**

町では、後期高齢者の口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾患を予防し、健康の保持増進を図るために、歯科健診を平成28年10月からスタートしています。

是非、1年に1回は口腔チェックを行い健康(○)・生活を送りましょう。

■対象者 受診日において、余市町に住所を有する後期高齢者医療被保険者の方。

なお、6か月以上継続して入院している方や、養護老人ホーム、介護保険施設等に在所または入居している方は対象とならないのでご了承ください。

■受診期間 3月31日(金)まで。

なお、申し込みされて、まだ未受診の方は、お早めに受診するようお願いいたします。

■自己負担 400円(治療が必要な場合は別途治療費がかかります。)

■実施医療機関 余市町が委託する後志管内の歯科医療機関(小樽市を除く)

■申込み・問合せ

保健課栄養指導グループ
(☎21-2122)
お電話お待ちしています。



**健康を守るための
雪かきの方法**

冬場は雪かきが大変ですね。でも身体にとってはよい運動にもなります。雪かきにはどんな運動効果があるか見てみましょう。

運動の強さはどのくらい？

雪かきはスポーツに例えるとバレーボールやテニスのダブルス、のんびり泳ぐ水泳と同じくらいの強さになります。

どこの筋肉が鍛えられるの？

スコップやスノーダンプでの雪かきは、持ち上げる・投げる・押す・引くなどの動きで腕・肩・腹・腰・足など全身の筋力トレーニングの効果が期待できます。また、スノーダンプを押して歩く事などで有酸素運動にもなります。

このように雪かきには様々な運動効果が期待できるのです。

しかし、寒い中での作業や重い雪を運ぶのに息をこらえたりすると心臓に負担がかり発作を起こしたり、中腰での作業などで腰にも負担がかかるなど、体力の落ちている方や持病のある方にとっては、身体への大きな負担にもなります。

そこで、下の「雪かきの心得」を参考に身体を守り、暖かな春を迎えましょう。

☺☺ **雪かきの心得** ☺☺

心臓を守るために

- ①まずは体を温めてから！
- ②食後や、薬の内服後に行う！
- ③温かい服装で！
- ④一度に運ぶ雪は少なめに！
- ⑤雪かきをするときは息を止めずに！

腰を守るために

- ①スコップの柄は短く持ち、ひざを曲げて腰を落とす！
- ②雪を投げる時、スノーダンプを押す時は、腹筋に力を入れて！



**無料バスで行く！
札幌健診ツアアのお知らせ**

広報1月号折込チラシでご案内している右記健診ツアアについて、まだ空きがありますので希望される方はお電話にてお申込みください。

■日時 2月15日(水)・16日(木)

■健(検)診項目

特定健診、胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診、肝炎ウイルス検査、その他オプショナル検査

■申込み・問合せ

保健課保健指導グループ
(☎21-2122)

※詳細はお電話で問合せるか、町ホームページをご覧ください。心配なときはご相談ください。

**広報よいち1月号
クロスワードの答え**

●答え

「すいせん(水仙)」でした♪

①	か	す	②	い	③	た	い
	ん		④	し		い	
⑤	き	⑥	せ		⑦	じ	ん
⑧	の	ん				ゆ	
	う		⑨	く		う	き

**特定健診に関する
川柳が届きました**

昨年6月より募集していた「特定健診に関する川柳・イラスト」に関して、1月31日をもって今年度の募集を締め切りとさせて頂きました。なお1月中旬に応募頂いた作品については、来月の広報にて掲載の予定です。それでは、今月号の素敵な作品をご紹介します！

**健診で
家族安心
ぼく笑顔**



**健診は
明るい明日への
パスポート**

(黒川町・PNまさとし様)

**検診日
孫の笑顔に
押し出され**



**行くも不安
行かぬも不安**

検診日

(大川町・PNこんや様)