

芝山町議会議員 一般選挙が行われます

☎ 芝山町選挙管理委員会
☎ 77-3901

任期満了に伴う芝山町議会議員一般選挙が、令和6年2月18日(日)に行われます。皆さま一人一人の票が大切な一票となります。必ず投票しましょう。

- 投票日当日
 - ・期日 令和6年2月18日(日)
 - ・時間 午前7時～午後8時
 - ・選挙すべき議員定数 12人
 - ・投票所 各投票所

- 選挙期日告示日
令和6年2月13日(火)

- 期日前投票
 - ・投票期間 令和6年2月14日(水)～17日(土)
 - ・時間 午前8時30分～午後8時
 - ・投票所 役場南庁舎ロビー

- 立候補予定者説明会
 - ・期日 12月22日(金)
 - ・時間 午後2時～
 - ・会場 役場南庁舎1階研修室

- 立候補届出書類事前審査
 - ・期日 令和6年1月24日(水)
 - ・時間 午前9時～
 - ・会場 役場南庁舎1階研修室



ホームページ
QRコード

★芝山町のホームページにも、フレイル予防に関する記事を掲載していますのでご覧ください。

保健センターからの お知らせ

保健センター ☎ 77-1891

2歳児歯科健康診査

2歳半の頃は、乳歯がはえそ
ろい、むし歯になる確率が高
まってくる時期です。健診を受
診しましょう。

- 内容 身体計測、歯科診察、育児・栄
養・歯科相談、フッ素塗布(希
望者)
- 対象者 令和3年1月生～令
和3年4月生
- 期日 11月27日(月)
- 時間 混雑緩和のため、受付時
間を分けてご案内しています。詳
しくは案内通知をご覧ください。
- 場所 保健センター

新型コロナウイルス接種情報

初回接種を終了している方は
「令和5年秋開始接種」として、
XBB対応ワクチンの接種を受
けることができます。

12月以降は接種実施日が少な
くなりますので、接種券が届い
ており、接種を希望する方は早
めに予約してください。
接種券が届かない方や紛失等
により再発行を希望する方は、
町コールセンターにご連絡くだ
さい。

集団胃がん検診

今年度は事前予約制により実
施します。

- 期日 12月7日(木)、8日(金)、9日(土)
- 受付時間 午前8時～10時30
分(30分ごとの時間指定予約)
- 会場 芝山町保健センター
- 対象者 40歳以上(令和6年
3月31日時点)
- 料金 1,200円(今年度
に40歳となる方及び75歳以上の
方は無料)
- 予約方法 あらかじめ希望日
時をご検討いただき、保健セン

「いい歯の日」

11月8日は、「いい歯」、「11
8」の語呂合わせで「いい歯の日」
です。

「いい歯の日」とは?

日本歯科医師会が、「8020
運動」の一環として平成5年に設
定しました。「8020運動」は、
生涯、自分の歯で食べる楽しみを
味わえるよう、80歳になっても20
本以上自分の歯を保つことを目
標にした運動です。

歯や口腔機能の健康が健康長
寿につながると言われているの



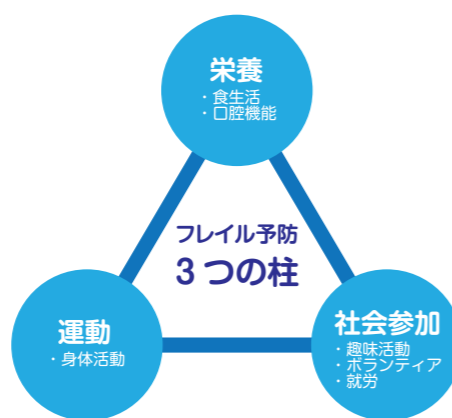
椅子から片足で立ち上がれますか? 働き盛りの今から始めるフレイル予防

フレイルとは、年を取って体や心の動き、社会的なつながり
が弱くなった状態のことを指し、そのまま放置すると、要介護
状態につながる可能性が高くなります。

フレイルは、若いうちから気
をつけることが大切です。20年
後・30年後に転倒しない身体づ
くりのため、今できることから
始めましょう。

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防には「3つの柱」
をバランスよく行うことが重要
です。



☎ 保健センター ☎ 77-1891

いつまでも健康で豊かに生き
ていくためにフレイル予防はと
ても大切です。まずは、生活習
慣の見直しをし、心身共に健康
長寿を目指しましょう。

やってみようフレイルチェック 「指輪つかテスト」

足のふくらはぎと両手を使っ
てチェックしてください。
*「指輪つかテスト」は、東京
大学高齢者社会総合研究機構が
実施した柏スタディをもとに
考案されました。
東京大学高齢社会総合研究機
構・飯島勝矢「フレイル予防ハ
ンドブック」から引用

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスク
が高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折
などの
リスク

困めない ちょうど困める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

サルコペニアとは、年をいぬにつれて、
筋肉が衰える現象をいいます。

で口腔機能の維持にも力をいれ
ていきましょう。

口腔機能を維持するには

・歯ごたえのあるものをよく噛
んで食べましょう
かむことであごの筋肉がきた
えられます。

・舌体操や唾液腺マッサージを
取り入れましょう
口腔機能が高まり、唾液がよ
く出るようになり、舌がなめら
かに動いて食べ物を飲み込みや
すくなります。

・口腔内を清潔に保ちましょう
歯ブラシのみのケアではなく、
デンタルフロスや歯間ブラシで
隙間対策、薬用洗口液で粘膜ケ
アを行います。

・抜けた歯は放置せず歯科医院へ
歯並びやかみ合わせを整え、
噛む機能を回復させます。

・かかりつけ歯科医院を持ちま
しょう
むし歯や歯周病の治療、義歯
の調整などを行うことで良いコ
ンディションを保つことができ
ます。

セルフケア習慣+プロケアで
健康な「いい歯」を手に入れま
しょう。