

生活習慣を見直して、健康長寿を目指しませんか？

【詳細】健康企画課 ☎622-5151

# ヘルスケア



後期高齢者歯科健診で早めの対応を  
問診と口腔内の診査により口腔機能を  
評価し、結果票をお渡しします。

【対象】後期高齢者医療被保険者の方

【費用】400円

【実施場所・申込】

指定歯科医療機関へ直接



まずはチェック！

- ☑ 口の中が乾く
- ☑ 舌が回らない
- ☑ やわらかい物ばかり食べる
- ☑ むせる・食べこぼす
- ☑ 食欲がない
- ☑ 歯が少ない

一つでも当てはまると  
オーラルフレイルが始まっています

硬い物が食べにくくなったり、滑舌が悪くなったりするなど、口の機能に衰えが生じ始めた状態を指す「オーラルフレイル」。加齢によるものと諦めて放置すると、食事がしづらくなり、やがて栄養不足を引き起こして、全身の機能低下を招くこともあります。

第4回

## オーラルフレイル対策

さっぽろ連携中枢都市圏※の各市町村の魅力に迫ります。

【詳細】さっぽろ連携中枢都市圏は広域連携担当 ☎211-2281

※札幌市、小樽市、岩見沢市、江別市、千歳市、恵庭市、北広島市、石狩市、当別町、新篠津村、南幌町、長沼町で形成

行きたい！  
知りたい！

# さっぽろ圏

第3回

## 長沼町

農業が盛んで、白ネギやブロッコリーなどの生産量が多い町。温泉やスキー場、キャンプ場や観光牧場などのレジャー施設も人気です。



### 注目



### 道の駅「マオイの丘公園」

所在地 長沼町東10線南7  
アクセス 札幌中心部から車で約50分  
駐車場 194台  
詳細 ☎0123-84-2120

20人に  
プレゼント

長沼産のいちごを使った  
苺みるく饅頭(5個入り)

【申込】はがき、ファクス、Eメール、ホームページ。「長沼町プレゼント希望」と記入の上、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を記入し、6月21日(木)（必着）までに広報課（1ページ）へ。抽選

