


+ **2月の休日当番医**
 [診療時間：9時～17時]
 ※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
 いない科もありますので、事前にお問い合わせ
 の上受診してください。

当番日	休日当番医
1日 Ⓟ	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市霊山町掛田字中町 11- 1 ☎ 586-1318
8日 Ⓟ	かしの木内科クリニック (内科・消化器内科・循環器内科) 伊達市岡前 20-6 ☎ 551-1411
11日 Ⓢ	ゆう愛クリニック (内科・消化器内科・整形外科) 伊達市霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
15日 Ⓟ	桑名医院 (内科・小児科・消化器内科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024 伊藤皮フ科クリニック (皮膚科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
22日 Ⓟ	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 伊達市梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
23日 Ⓢ	村上医院 (内科・外科・循環器内科ほか) 国見町大字藤田字北 11-1 ☎ 585-2152
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020(短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 18 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790(短縮ダイヤル # 8000)	

 **定期的な歯科受診を！**
 自覚症状がない人も定期的に歯科医院を受診し、口のメン
 テナンスを受けることが重要です。1 年以上歯科医院を受診
 していない人は、この機会に歯科医院を受診し、かかりつけ
 歯科医を持ちましょう。

 **無料の歯科検診事業を
積極的にご利用ください！** まだ間に合う！

伊達市では令和7年度から年度内
 に 20、30、40、50、60、70 歳に
 なる人を対象に無料の歯科検診を実
 施しています。
 また前年度 75 歳、または 80 歳に
 なられた人を対象に福島県後期高齢
 者医療広域連合が無料の歯科検診を
 実施しています。
 案内通知が届いた人が対象となり
 ます。検診を受けて「健口長寿」を
 目指しましょう。

【対象期間】
2月28日Ⓟ受診分まで 市 HP ▶ 



口腔ケアに関する講話を実施しました

市では、地域の団
 体、事業所、サークル、
 サロンなどを対象に
 希望に合わせた内容
 での出前講座を実施
 しています。11月27日には霊山町大石地区の人た
 ちを対象に口腔ケアに関する講話を実施し、歯のお
 手入れの仕方や、歯周病がもたらす全身への影響な
 どについてお話ししました。



**みんなとてにも
健幸都市**
 -vol.20-

健幸都市実現に向けたさま
 ざまな取り組みを紹介する
 コーナーです。

運転免許返納者へ外出支援

伊達市に住む運転免許を返納した 65歳以上の人に、運転
 免許返納者優待割引券(まちなかタクシーの 200円券× 100枚
 綴り)を交付しています。返納後も生活の足に困らずに外出
 できるよう、安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

☎ 健幸づくり課健幸企画係 ☎575-1153



▲返納者優待割引券

詳細は
こちら▶



口腔状態は全身を映す鏡

気を付けましょう！ 『オーラルフレイル』

「オーラルフレイル」とは、嚙んだり、飲み込んだり、話
 したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重
 要な老化のサインとされています。口の健康を維持するこ
 とは全身の健康維持にもつながります。早めの対策で健康
 寿命を伸ばす生活を心がけましょう。

☎ 国保年金課賦課係 ☎ 575-1198
 健幸づくり課地域保健係 ☎ 576-3736



嚙む力や舌の動きの悪
 化が**食生活に支障をおよ
 ぼしたり**、滑舌が悪くな
 ることで人や**社会との関
 わりの減少を招いたり**す
 ることから、全体的なフ
 レイル進行の前兆となる
 ことも…

 **2つ以上当てはまったらあぶないかも…！？
あなたの「オーラルフレイル」セルフチェック**

- ☐ 自分の歯が 19 本以下である
- ☐ 半年前と比べて、固いものが食べにくく
なった
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音で
きないことがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ お茶や汁物などでむせることがある

オーラルフレイルは、**早期に対策を
 行うことで口の機能を回復できるこ
 とが分かっています**。気になる症状
 がある人は、早めに歯科医院を受診
 しましょう！

