

## 介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
12月	3	月	9:00~10:30	こだま会館	川島	介護予防体操
	4	火	9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島	栄養のお話
	5	水	13:30~15:00	上浦地区公民館	鴨島	栄養のお話
	6	木	9:00~10:30	川島公民館敷地分館	川島	介護予防体操
	7	金	13:00~14:30	上谷集落センター	美郷	栄養のお話
	10月		9:00~10:30	森藤集会所	鴨島	栄養のお話
			13:00~14:30	立石公会堂	川島	口腔(こうくう)ケア
			13:00~14:30	敷地老人憩の家	鴨島	楽しい脳体操
	11月	火	9:00~10:30	川島公民館学西分館	川島	楽しい脳体操
			13:00~14:30	牛島集会所	鴨島	栄養のお話
	12月	水	13:00~14:30	中枝老人憩の家	美郷	介護予防体操
	13月	木	9:00~11:00	西麻植地区公民館	鴨島	介護予防体操
14月	金	9:00~10:30	川島公民館本町分館	川島	介護予防体操	
18月	火	9:00~10:30	三山老人憩の家	美郷	栄養のお話	
		13:00~14:30	湯立会館	山川	介護予防体操	
19月	水	9:00~10:30	中部農業構造改善センター	山川	楽しい脳体操	
		13:00~14:30	知恵島地区公民館	鴨島	介護予防体操	
20月	木	9:00~10:30	東見島公民館(とんがりぼうし)	川島	介護予防体操	
21月	金	9:00~10:30	大東・江川公会堂	鴨島	介護予防体操	
		13:00~14:30	飯尾会館	鴨島	口腔ケア	
25月	火	9:00~10:30	喜来老人憩の家	鴨島	介護予防体操	
		13:00~14:30	元木会館	山川	口腔ケア	

※健康手帳をご持参ください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方はご持参ください。  
※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。

## リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
12月	11	火	13:00~15:00	北村農村改善センター	山川	●血圧測定
	14	金	13:30~15:30	山川公民館	山川	●体力測定(握力・2ステップ)
	17	月	9:00~11:00	東新町ふれあい会館	鴨島	●理学療法士による個別運動指導
	21	金	9:30~11:30	川島公民館神後分館	川島	●集団体操

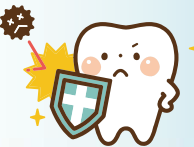
●問い合わせ 市地域包括支援センター(介護保険課内) ☎22-2265 FAX22-2260

住宅防火 いのちを守る7つのポイント  
寝たばこは、絶対やめる。

## 1歳6か月児フッ素塗布

本市では、1歳6か月児健診対象者に無料でフッ素塗布事業を実施します。

フッ素には歯を強くする働きがあり、むし歯予防に効果があります。それに併せて、ジュースなどの甘い物を控える、寝る前に仕上げみがきをするなどの生活習慣を整え、むし歯を予防しましょう。



- 対象者によって実施期限が異なります。忘れずに受診してください。
- 受診の際は、事前に指定歯科医療機関へ診察時間などを確認をし、案内に同封している「受診票」に必要な事項を記入の上、持参してください。
- 受診前には必ず「歯みがき」をしてください。

●問い合わせ・受け付け 市健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

### おしえて!! 歯医者さん

#### 第31回 歯科衛生士の仕事

質問 歯科衛生士さんの仕事に興味があります。仕事の内容や歯科衛生士になるための資格について教えてください。(高校2年女子)

回答 歯科衛生士は、歯科疾患の予防と口腔衛生の向上を図ることを目的として、歯と口の健康づくりをサポートする国家資格の医療専門職です。歯科衛生士の仕事は：

- ① 歯科予防処置  
フッ化物塗布や歯垢・歯石を専門的に除去して、虫歯や歯周病を予防します。
- ② 歯科診療の補助  
歯科チーム医療を構成する一員として、歯科医師の指示のもと医療行為の一部を担当し、患者さんに優しく接しながら信頼関係を築きます。
- ③ 歯科保健指導  
幼児期から高齢期の各ライフステージに応じた歯磨き指導と生活習慣や食生活の指導でセルフケアを支援します。

た訪問口腔ケアや摂食嚥下機能回復訓練が注目されています。

歯科衛生士になるには、歯科衛生士を養成する専門学校・大学で技術や知識を習得し、国家試験を経て歯科衛生士免許を取得する必要があります。徳島県にはこれらの専門学校・大学が5校あり、徳島県歯科医師会が運営する徳島歯科学院専門学校とそのひとつです。オープンキャンパスでは歯科衛生士の仕事を体験することもできます。公式ウェブサイトの情報なども参考にして、進路指導の先生に相談してみてください。

歯科衛生士は、歯と口の健康づくりを通して食べる力・生きる力をサポートする魅力ある職業です。結婚・出産を経たあとも、ライフスタイルに合わせて働くことができます。経験を積んでキャリアアップすれば、社会に貢献できる仕事として、大きなやりがいを実感できると思います。

●お口の質問について(窓口)●  
市秘書広報課 FAX 22-2244 メールアドレス hishokouhou@yoshinogawa.i-tokushima.jp

不法投棄は大変な犯罪です! もし不法投棄を見かけたら、ご連絡ください。  
阿波吉野川警察署 ☎25-6110 市環境企画課 ☎22-2230 FAX22-2247