

げんき発見 ドック に参加しよう



口や体の力などの測定、楽しみながらできる体験を通して、自分の「げんき」を発見する健康診断がげんき発見ドックです。

いつまでもおいしく食事し、げんきで楽しく、健康に暮らすために、ぜひ参加してください。

内容

- ▶ 歯科健診
- ▶ 体組成、血圧、握力の測定
- ▶ 口腔機能、服薬状況、生活状況、認知機能、食習慣（食生活バランス）の把握 など

※内容は、追加・変更する場合があります。

期間中、自宅でクチトレを使用した3分間のトレーニングを毎日4回以上実施

対象

60歳以上で、クチトレを使用したことがない市内在住の方

※重篤な病気にかかっている方、ゴム製品にアレルギーがある方は参加できません。

日程

9月から3月の間で2回実施

定員

100人（申込順）

申込期限

6月30日(金)

申込方法

申込先に連絡後、参加申込書を送付しますので、必要事項を記入し提出



参加特典！

- ▶ 7,700円のクチトレが無料でもらえる
- ▶ 自分のげんき度の分かる結果表がもらえる
- ▶ 口腔機能検査などの数万円かかる検査が無料で受けられる
- ▶ 1回の参加につき、健康ポイントが10ポイントもらえる
(10ポイント×2回＝合計20ポイント)



申込・問合せ先
岩見沢保健センター（4西3 であ
えーる岩見沢3階） ☎ 25-5540

クチトレ

口と口の周りの筋力を高める専用器具で、噛む、飲み込むなどの口腔機能の改善が期待できます



げんき発見ドックに携わる方に話を聞きました



北海道大学 大学院歯学研究院
口腔健康科学分野
高齢者歯科学教室 准教授
渡邊 裕さん

私たちはげんき発見ドックで通常の歯科健診では行わない、舌の力や噛む力の測定・分析を行っています。適切な食事は生活習慣病や認知症などの予防につながり、舌の力や噛む力を維持することは、適切な食事を生涯続けるために不可欠です。

測定結果を基に、クチトレを用いたトレーニングに参加していただき、舌の力や噛む力の維持・向上につながることを願っています。皆さんの参加をお待ちしています。

げんき発見ドックが目指すゴール

気付く

自分のげんきを発見

げんき発見ドック

つくる

クチトレ・フォローアップ・レッスンなどに参加し、口の中からげんきをつくる

目指すゴール

いつまでもおいしく食事し、げんきで楽しく、健康に暮らす

- 医療・介護費の削減
- 地域の担い手確保・活躍