

News Release

保健福祉部健康増進課長

オーラルフレイル予防事業 はこだて^は歯つらつ相談について

本市では、皆様においしく食べてずっと元気に過ごしていただくことを願い、後期高齢者医療制度に加入している方々を対象に、「はこだて歯(は)つらつ相談」を実施することといたしました。歯つらつ相談では歯科健診に加えてお口や歯の機能チェック、お口の体操を行います。

また、歯科医師と歯科衛生士が、お口の状態に合わせて個別にアドバイスを行います。

「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせやすくなった」など、歯や口のささいな衰えからフレイル（心身の虚弱）につながる場合があることがわかってきており、いつまでも元気な体でいるためには元気な歯や口を維持することが大切です。

つきましては、当事業につきまして、取材・報道方よろしく願いいたします。

記

- 内容
 - 歯科健診
 - お口や歯の機能のチェック
 - お口の体操のレッスン

※ 歯科医師・歯科衛生士が、お口の状態に合わせて個別にアドバイスを行います。2か月後に再相談できます。
- 日時
 - 水曜日（9:30～11:30）①5月14日 ②6月4日 ③6月11日 ④6月25日
⑤9月3日 ⑥10月1日 ⑦R8年1月14日
 - 月曜日（13:30～16:30）①5月26日 ②6月16日 ③9月22日 ④10月27日
⑤R8年1月26日
- 会場
 - 函館口腔保健センター
 - 函館市総合保健センター1階（函館市五稜郭町23-1）
- ご予約先
 - 函館市保健福祉部健康増進課
 - 電話：0138-32-1515
- その他
 - チラシは別紙をご参照ください。

函館市保健福祉部健康増進課

担当：阿部, 工藤

後期高齢者
医療制度
ご加入の方

歯科健診とお口の体操で
おいしく食べて ずっと元気に！

令和7年度

無料

はこだて ^は歯つらつ 相談

こんなこと、ありませんか？

- ✓ 汁物でむせるようになった
- ✓ 固いものが噛みにくくなった
- ✓ 食欲がなくやせてきた
- ✓ お口の臭いが気になる

フレイル（心身の虚弱）
のはじまり、
オーラルフレイルかも…

歯や口の動きは老化現象と深く関係する
ことがわかってきました。
いつまでも元気な体でいるために、
元気な歯や口を維持することが大切です。

オーラル
フレイル

フレイル

要介護

内容

歯科医師・歯科衛生士が、お口の状態に合わせて個別にアドバイスを行います。2か月後に再相談できます。

■ 歯科健診 ■ お口や歯の機能のチェック ■ お口の体操のレッスン

日時

水曜日 (9:30～11:30)	①5月14日 ②6月4日 ③6月11日 ④6月25日 ⑤9月3日 ⑥10月1日 ⑦R8年1月14日
月曜日 (13:30～16:30)	①5月26日 ②6月16日 ③9月22日 ④10月27日 ⑤R8年1月26日

会場

函館口腔保健センター
五稜郭町23-1 函館市総合保健センター1階

■■ ご予約・お問い合わせ ■■
函館市保健福祉部健康増進課

電話 32-1515

