



区報あさきた
5.1号

P7・P8編集・安佐北区役所区政調整課
〒731-0292 安佐北区可部四丁目13-13
☎819-3903 ☎815-3906



みんなが支え合う 自然と歴史の安佐北区

広島ひろしま
市民の市政

安佐北区の人口/135,989人(1,676人減)
安佐北区の世帯数/66,031世帯(82世帯減)
令和7年3月末現在(前年同月比)

広島市安佐北区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asakitaku/>

あさきた歯の祭典&健康展

あさきた歯の祭典&健康展を開催します。大切な歯を守るため、この機会に歯の健康について考えてみませんか。
岡地域支えあい課(☎819-0586、☎819-0602)

歯の祭典では、歯科医師による歯科健診と歯科衛生士による歯磨き指導を行います(要予約)。未就学児は、希望によりフッ素塗布も行います。また、80歳以上の人で20本以上自分の歯がある人を対象に、「8020」いい歯の表彰のための推薦も行います。

健康展では、健康に関する展示やクイズを開催します。

☎歯科健診と歯磨き指導は、市ホームページか電話(819-0586)で5月28日(水)までに。先着70組

市HP ページ番号 1039507



6月1日(日) 10:00~12:00

【会場】区総合福祉センター



元氣じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

歯科健診
歯磨き指導



医師・
薬剤師・
栄養士による
健康相談

健康に
関する展示

未就学児の
フッ素塗布



血管年齢の
測定、クイズ



歯科衛生士による歯磨き指導



栄養士による栄養相談



子育て支援情報コーナー



歯・口腔の役割

歯は食べ物をかみ砕く、発声する、表情を作る、体のバランスをとる他、おいしく食事をする、人とのコミュニケーションを楽しむなどの役割があります。

乳幼児期から高齢期まで、歯や口腔の健康を保ち、健康で生き生きとした毎を送れるよう、むし歯や歯周病などを予防しましょう。

ライフステージに応じた口の健康を保つポイント

●次世代(おおむね0~19歳・妊婦)

フッ素は歯の表面を強くし、むし歯になりにくくする効果があります。歯科医院で年に2、3回以上定期的に塗ってもらいましょう。フッ素入り歯磨き粉を使用するのも効果的です。

●働く世代(おおむね20~64歳)

50歳以上の市民のうち、進行した歯周病と診断された人は、およそ6割。口の健康を維持するため、毎日のセルフケアに加え、年1回以上、定期健診・クリーニングをしましょう。

●高齢世代(おおむね65歳以上)

歯周病などにより「かめない」「口が渇く」「むせる」「飲み込みにくい」といった状態をオーラルフレイルといいます。この状態が続くと「食欲不振」「体力低下」などフレイルにつながります。健口体操(舌や口の周りの筋肉を鍛える体操)などを行い口腔機能を維持しましょう。

市HP ページ番号 1021986



●全世代

毎食、よくかんで食べた後は、丁寧に歯を磨きましょう。

節目年齢歯科健診のご利用を

成人の歯が抜ける主な原因は、むし歯と歯周病です。定期的に歯科健診を受けることで、むし歯や歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐことができます。

☎市内に在住で、20歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・70歳の市民

※今年度から20歳も対象になりました

※対象の人には、誕生月の月末に、「歯科健診のお知らせ」が自宅に届きます。紛失した場合はご連絡ください

☎むし歯、歯周病の検査

※20歳は前歯のクリーニング付き

¥500円(20歳・70歳の人、生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料)

岡地域支えあい課



健康教室のお知らせ

歯と口腔の健康は、生活習慣病とも深く関わっています。生活習慣病予防教室で健康づくりを始めませんか。

日時	内容	定員	会場
6/4(水)	医学・栄養編	30人	高陽公民館
6/18(水)	運動編		
7/9(水)	歯・口の健康編		
7/30(水)	調理実習編	15人	

岡地域支えあい課

応援しよう

区民スポーツ大会

区内26小学校区の選手が日頃の練習の成果を競い合います。

☎5月18日(日)(開会式は大和興産安佐北区スポーツセンターで8:00から)※雨天の場合、*の競技は25日(日)に順延

岡区スポーツセンター(☎843-4999、☎843-4998)

競技種目	会場	競技種目	会場	競技種目	会場
ソフトボール*	中国電力南原研修センター(ソフトボール場・軟式野球場・多目的グラウンド)	卓球	区スポーツセンター大体育室	グラウンド・ゴルフ*	旧白木高等学校グラウンド 高南小学校グラウンド
バレーボール(男子)	区スポーツセンター小体育室	ソフトテニス*	中国電力南原研修センターテニスコート	ソフトバレーボール	清和中学校体育館
バレーボール(女子)	区スポーツセンター大体育室 高陽体育館	バドミントン	可部中学校体育館	剣道	落合中学校体育館
		ゲートボール	志屋地区ゲートボール場	ペタンク*	倉掛小学校グラウンド