

成人歯科健診 後期高齢者歯科健診

【問合せ】保健課

☎7733-6811

市民課 国保年金係

☎7733-6661

特定年齢の人を対象に、成人歯科健診・後期高齢者歯科健診を行います。

対象者

成人歯科健診「保健課」

- ・令和2年4月2日～令和3年4月1日に、21・31・41・51・61・71歳になる人（5月に通知済み）
- ・令和2年度中に妊娠届を提出した妊婦

後期高齢者歯科健診「市民課」

- ・令和2年4月2日～令和3年4月1日に76・80歳になる市の後期高齢者医療加入者
- 共通事項

費用

無料（治療費は自己負担）

検査項目

問診・口腔内審査・総合判定・口腔衛生指導

実施期間 6月1日(月)～令和3年2

月27日(土)

※妊婦は通年

申込み 健診は事前予約が必要です。

通知に記載のある歯科医院に直接

お申し込みください。

6月は「歯と口の健康週間」 「歯ごころ」

【問合せ】保健課

☎7733-6811

歯ぎしりの原因はまだ完全には解明されていませんが、ストレスやかみ合わせの異常によるものと考えられています。その影響として歯の咬耗（すり減り）、顎の関節への過度な負担などがあげられます。

対策としては歯のかみ合わせの調整、ナイトガードの装着などがあります。かかりつけの歯科医院に相談することを勧めます。

（引用：新潟県歯科医師会）



新潟県健康ウォーキングロードを活用しよう！

【問合せ】保健課

☎7733-6811

ウォーキングはいつでも、どこでも、ひとりでもできる身近で簡単な運動です。新型コロナウイルスの影響による外出制限や、在宅勤務が続くと運動不足が懸念されます。生活不活発病（動かない状況が続くことで、頭や心身の機能が低下すること）や生活習慣病の予防などの観点からもウォーキングがおすすめです。

市内には、新潟県ウォーキング協会と新潟県が選定した6つのウォーキングコースがあります。

健康づくりには、ウォーキングコースをぜひご活用ください。

※新潟県ウェブサイトで健康ウォーキングロードを紹介しています

天人上田の庄・登川ウォーキングロード

自然豊かなリバーサイドコース。登川河川公園を起点に沢口橋までの登川沿いを歩く自然豊かな片道約3.5kmのコース。片道約45分。

ゆきぐに牧之通りまち歩きコース

鈴木牧之記念館を発着とし、長恩寺、牧之通り、雪の結晶タイル、塩沢つむぎ記念館、機屋小路を歩く、約2.6kmのコース。一周約35分。

天人坂戸城跡・銭淵公園ウォーキングロード

市民の憩いの場として整備された銭淵公園内を歩く約1.2kmのコース。一周約15分。

六日町駅前通り・兼続地区まち歩きコース

六日町駅を発着とし、お六と桂姫の像、直江兼続公伝世館、兼続通りを歩く歴史や自然を間近に感じることができる約3.5kmのコース。片道約45分。

八色の森公園コース

「健康の杜」計画により整備された散策型公園内を歩く約4kmのコース。一周約50分。

天人毘沙門堂ウォーキングコース

八色の森公園を発着とし、魚野川を渡り、毘沙門堂を歩く往復約3.4kmのコース。片道約60分。

※外出の際は、集団での行動を避け、マスクの着用、咳エチケットを守ってください。また、帰宅後は、「手洗い・うがい」などの感染予防を徹底してください

