



**成人歯科健診  
後期高齢者歯科健診**

【問合せ】

保健課 保健業務班

☎773-6811

市民課 国保年金係

☎773-6661

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」**

- ・平成30年4月2日～平成31年4月1日に、21・31・41・51・61・71歳になる人（5月に通知済み）
- ・平成30年度中に妊娠届けを提出した妊婦

**後期高齢者歯科健診「市民課」**

- ・平成30年4月2日～平成31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（金）～平成31年2月28日（木）

※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」**

**フッ化物利用でむし歯を予防**

むし歯は、原因細菌の除去、ダラダラと飲食することをやめる、歯質の強化で予防につながります。歯質はフッ化物を利用することで強化できます。歯みがき剤で20～30%、歯面塗布で30～40%、洗口で50～80%の効果があるといわれています。市では1～3歳児の希望者にフッ化物塗布を、保育園・認定こども園の年中児～中学3年生の希望者にフッ化物洗口を実施しています。大人も子どももフッ化物を利用してむし歯を予防しましょう。



**新潟県健康ウォーキング  
ロードを活用しましょう！**

【問合せ】保健課

☎773-6811

「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。生活習慣病の予防や観光、環境保護、交流推進などの観点からもその有用性が評価されています。

県内には、新潟県ウォーキング協会と新潟県が選定したウォーキングコースが126あり、そのうち6コースが市内にあります。

健康づくりに、ウォーキングコースをぜひご利用ください。  
**天人上田の庄・登川ウォーキングロード**

自然豊かな登川沿いのコース。金城山と日本百名山のひとつ巻機山の雄姿を間近に臨めます。距離…片道約3.5km、時間…片道約45分、コース概要…登川河川公園を起点に登川に沿って、沢口橋まで。  
**ゆきぐに牧之通りまち歩きコース**

「越後上布」「塩沢つむぎ」

に代表される機織り工場や、雁木造りの景観から「北越雪譜」にある雪国の暮らしや趣を感じるができます。距離…約2.6km、時間…約35分、コース概要…鈴木牧之記念館↓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↓鈴木牧之記念館

**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のコース。四季折々の景観のほか、初夏は園内で蛍を満喫できます。距離…約1.2km、時間…約15分、コース概要…公園内周遊

**六日町駅前通り・兼統地区まち歩きコース**

六日町駅周辺や兼統通りなどで歴史を感じ、坂戸山や魚野川の自然を間近に感じることがができます。距離…約3.5km、時間…約45分、コース概要…六日町駅・六日町観光協会↓お六と桂姫の像↓六日町大橋↓直江兼統公伝世館↓六日町大橋↓戦国武将像↓お六の湯↓六日町観光協会

緑豊かな八色の森公園を起点に魚野川を渡り、浦佐駅構内を抜けて普光寺毘沙門堂を巡るコースです。八色の森公園コースとの併用可。距離…約3.4km、時間…約60分、コース概要…八色の森公園↓浦佐駅構内↓毘沙門堂

※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

**八色の森公園コース**

八海山を眺めながら八色の森公園を散策できるコースです。距離…約4km、時間…約50分、コース概要…公園内周遊

**天人毘沙門堂ウォーキングコース**

緑豊かな八色の森公園を起点に魚野川を渡り、浦佐駅構内を抜けて普光寺毘沙門堂を巡るコースです。八色の森公園コースとの併用可。距離…約3.4km、時間…約60分、コース概要…八色の森公園↓浦佐駅構内↓毘沙門堂

※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

緑豊かな八色の森公園を起点に魚野川を渡り、浦佐駅構内を抜けて普光寺毘沙門堂を巡るコースです。八色の森公園コースとの併用可。距離…約3.4km、時間…約60分、コース概要…八色の森公園↓浦佐駅構内↓毘沙門堂

