なし梨キャンペーン

タイトル募集中

▲応募はこちら



「歯みがきをさぼる」のは、なしよ。

歯みがきをさぼると虫歯になって痛い思いをするよ。しっかりみがこうね。
はる様(市民応募作品)

9月の交通事故発生状況

人身事故	1件	軽傷者数	1人
死者数	0人	物損事故	86件
重傷者数	0人		

9月の火災・救急統計

火災件数	0件
救急件数	251件

火災発生及び鎮火時の問合せは
☎0480(21)9999
テレフォンサービスへ



健康まつりコバトン ALKOOマイレージ登録会

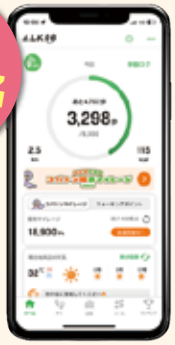




コバトンALKOOマイレージとは、埼玉県で実施している健康促進ウォーキングアプリです。自動で歩数を計測し、毎日の歩数に応じて獲得できる「マイレージポイント」を貯めると抽選で賞品が当たります。

まだコバトンALKOOマイレージに登録していないかたを対象に登録会を行います。当日、会場でスマートフォンにアプリをダウンロードし、登録をしていただいたかたに**1,000円分のクオカードを進呈**します。

先着100名限定



対象者	市内在住の18歳以上のかた
実施日時	11月14日㈯午前10時～午後2時30分
実施場所	保健福祉総合センター(はぴすしらおか)

※すでにアプリ登録済のかたには当日会場でマイレージポイント(1,500ポイント)をプレゼントします。楽しく歩いてポイントを貯めて景品を当てましょう。

問合せ 健康増進課成人保健担当

11月8日は「いい歯の日」 ～毎日の歯磨きで、いつまでも美味しく、笑顔あふれる毎日を～

いつまでも自分の歯で美味しく食事を楽しむためには、毎日のケアが欠かせません。実は、お口の健康は全身の健康とも深く関わっています。「いい歯の日」をきっかけに、歯磨き習慣を見直してみましょう。

◆歯を磨く習慣の3つの大きなメリット

虫歯や歯周病を予防	食後の歯磨きで汚れ（プラーク）を落とすことで、お口のトラブルを未然に防ぎます。
全身の健康を守る	歯周病菌が血管に入り込むと、糖尿病や心疾患の原因になります。歯磨きは全身の健康を守る第一歩です。
しっかり噛めて、脳も元気に	健康な歯でしっかり噛むことは、脳への血流を促し、認知症の予防にもつながるとされています。また、口臭を予防し、自信を持って会話や笑顔を楽しむことができます。

◆今日から実践！効果的な歯磨き「3つのポイント」

毎日の習慣に少しの工夫をプラスして、お口のケアをレベルアップさせましょう。

① 寝る前は特に念入りに	睡眠中は細菌が繁殖しやすいため、就寝前の歯磨きが最も重要です。
② 歯間ケアアイテムの活用	歯ブラシだけでは不十分です。フロスや歯間ブラシを1日1回使いましょう。
③ かかりつけ歯科医を持とう	痛みがなくても半年に1回は定期健診を受診し、プロの清掃を受けましょう。

市では、節目年齢のかたを対象とした「成人歯周疾患検診」を実施しています。対象のかたにはご案内をお送りしていますので、ぜひこの機会に受診をしてください。

問合せ 健康増進課成人保健担当

お子様の結婚が心配な方の
★完全予約制 ※定員不足の場合、開催なし 広告
親同士のお見合い交流会
会場：大宮ソニックシティ 808会議室
12月20日(日)14:00～ 費用 3,000円(税込)
※おひとりでもご夫婦でも同額
主催：結婚相談所ムスベル大宮 さいたま市大宮区宮町2-63-1 NAGAMI bldg 6階
048-640-1001 営業時間：10時～19時 定休日：第2・第4水曜日

市公式LINE友だち募集

友だちになると…

1. 新着情報、緊急情報がわかる
2. 知りたい情報が届く
3. 生活に役立つ便利な機能が使える

▲登録はこちら

