

健康づくり情報

11月8日は「いい歯の日」!

健口で心も体も歯っぴーに!



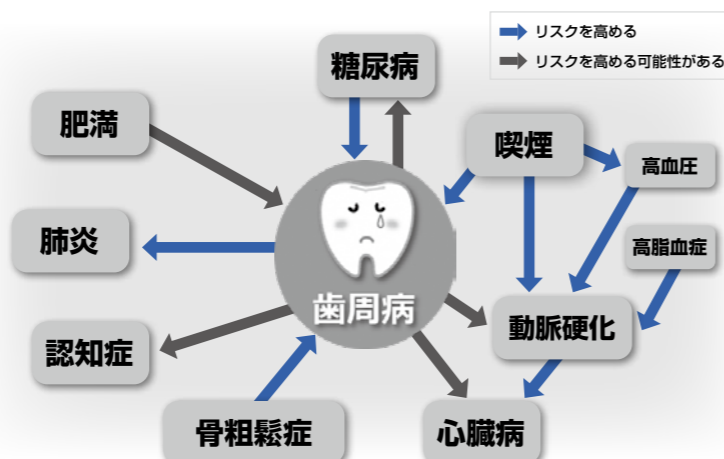
歯や口の健康は、身体の健康にもさまざまな影響を及ぼします。また、食べる喜びや会話を楽しむことにもつながるため、精神的・社会的な健康の維持にも重要といえます。歯磨きと定期的な歯科健診で「健口」で「歯っぴー」な生活を送りましょう。

健康推進課健康支援担当 TEL81・0726 FAX81・0703

歯周病は 病気や出産にも影響

歯周病は、歯を支える骨を溶かしながら進行し、最終的に歯が抜けてしまう病気です。さらに、歯周病は体の他の病気に深く関係することや低体重児出産のリスクを高める可能性があることも分かっています。受診券（妊娠届出時に発行）を持って、受診しましょう。歯周病は気付かないうちに進行します。歯磨きと定期的な歯科健診をおすすめします。

歯周病と体の病気の関係



歯磨きと定期的な歯科健診が予防のポイント!

安曇野市の成人の現状は…

成人歯科健診受診者で受診が必要な歯周病の人 **44.3%**

妊婦歯科健診受診者でむし歯や歯周病で受診が必要な人 **67.4%**

成人歯科健診のお知らせ

本年度から、健康増進法に基づき、節目年齢の皆さんの個別歯科健診を実施しています。もうすぐ期間終了です。郵送された受診券をお持ちの上、市内協力医療機関に受診してください。

- 【対象者】 40歳、50歳、60歳（年度末年齢）
- 【場所】 市内協力医療機関（受診券をご覧ください）
- 【内容】 歯科健診（歯周病健診を含む）、歯科保健指導
- 【期間】 令和2年12月31日（木）まで
- 【費用】 500円（税込）
- 【持ち物】 受診券（ピンク色のハガキ）、健康保険証

こちらの受診券をお持ちください。紛失された場合は健康推進課へご連絡ください。



「自転車を活用したまちづくり」を推進

サイクリングコース(Aコース)を整備します

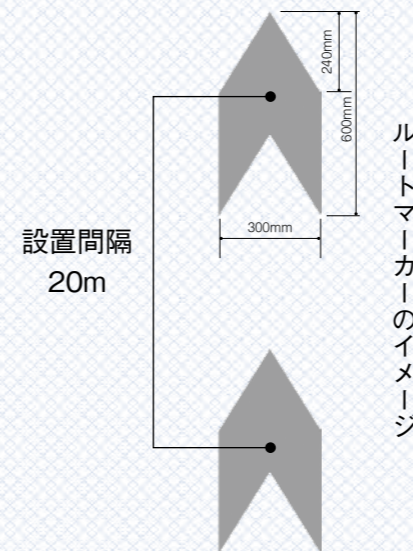
市では、サイクリングを楽しむ皆さんが安全かつ快適に走行できるよう、サイクリストおよび自動車ドライバーに向けたサインガイドラインを策定し、サイクリングコースの整備を進めています。

整備期間 10月下旬～令和3年3月

- 整備概要
- ①ルートマーカ―の表示
 - ②サインポストの設置

①ルートマーカ―

- ・ルート案内を目的に、矢羽根を市道の舗装路面に表示します。
- ・色は「茶色系（薄海老茶色）」で下図の大きさです。
- ・ルートマーカ―の設置間隔は20メートルを基本とし、サイクリングコースの前方に向かって車道上の左側に設置します。



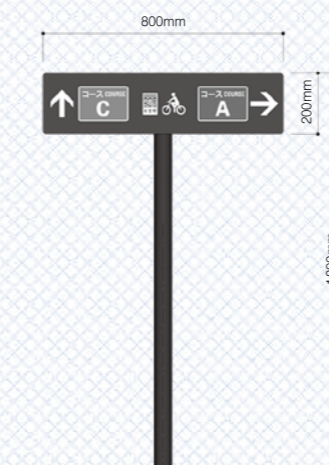
②サインポスト（一部を紹介します）

- ・スタート、ゴール地点等の案内や、注意喚起を目的にコース上に設置します。

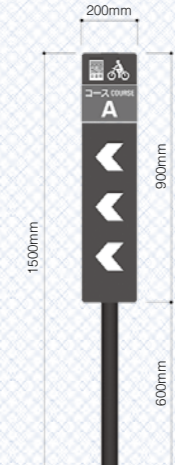
【スタート地点の案内】



【コース分岐の案内】



【左折指示】



【問い合わせ】

- デザインに関して
都市計画課計画係
TEL71・2246 FAX72・3569
- 工事に関して
建設課建設担当
TEL71・2424 FAX72・3569
- コースに関して
政策経営課企画担当
TEL71・2401 FAX71・5155

