



## 1 定期的な歯周病検診でめざそう 生涯健康生活！

30・40・50・60・70歳  
の皆さま  
(年齢基準日：平成29年3月31日)

牛久市では30歳以上70歳以下の10歳節目年齢の方に、「歯周病医療機関検診受診券」を平成28年5月上旬に送付しました。

歯周病検診では主に歯周病の進行具合を確認してアドバイスを行います。定期的に歯周病検診を受けることで、自分の歯でおいしく食べ、健康を維持することが可能です。まだ受診券を利用されていない方はぜひご利用ください。※年度途中で牛久市に転入し受診を希望される方、受診券の再発行を希望される方はご連絡ください。

受診券有効期限は  
平成29年3月11日(土)  
です

平成28年10月より下記の歯科医院でも歯周病検診の受診券を利用できるようになりました。  
おやこ屋根の歯科クリニック(ひたち野西2-28-4) ☎846-1085 (平成28年9月5日開業)

歯周病検診は、牛久市歯科医師会加入の全ての医療機関の協力のもと実施しています。



## 2 生涯かっぱつウォーキング教室 参加者大募集

新年の新たな決意とともにウォーキングを始めましょう！

平成29年

1/20 (金)

生活習慣病予防や健康増進、転倒予防としてウォーキングはおすすめです。ウォーキング指導員のもと、正しい基礎知識を学んで、安全に、楽しく歩いて新年をスタートさせましょう！



- ◆時間 午前9時30分～午後0時30分  
(受付：午前9時～)
- ◆受付場所 牛久運動公園プール管理棟
- ◆内容 ウォーキングの基礎知識の講義(靴の履き方・選び方、正しい姿勢と歩き方)、ウォーキングの実技
- ◆コース 市内ヘルスロード「ひたち野みずべ公園散策コース」と「ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース」を組み合わせたコースに、小野川散策路を加えた8kmのオリジナルコースです。
- ◆講師 牛久ウォーキングクラブ(日本ウォーキング協会公認指導員)
- ◆定員 先着30人 ◆参加費 無料
- ◆持ち物 タオル、帽子、飲み物、雨具※小雨決行
- ◆申込期間 12月6日(火)～1月13日(金)の平日  
※12月29日(木)～平成29年1月3日(火)を除く。
- ◆申込方法 健康づくり推進課窓口または電話で
- ◆問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎873-2111  
内線1742

### 【参加特典】

- ①「いばらきヘルスロードパンフレット」進呈！
- ②2コース分の完歩スタンプを押印します！

### 【生涯かっぱつキューちゃんバッチ】

1年以内に市内9コースのヘルスロード完歩スタンプを集めた方には「生涯かっぱつキューちゃんピンバッチ」を贈呈します。

