

フィットネス体験 参加者募集

みぞくちテラスでのフィットネス体験事業の参加者を募集しています。
運動をしてみたいと思っていたあなた、ぜひこの機会に指導者のいる施設で、まずは無料体験からはじめてみませんか。

ところ みぞくちテラス(溝口分庁舎5階)

対象者 ・20歳以上で伯耆町在住の人
・この体験の助成を受けたことがない人
※高血圧、心疾患などがある人は、必ず医師にご相談の上、お申し込みください。

内容 フィットネス体験(1人につき1か月8回まで)

利用料 無料 **定員** 毎月5人まで

申込期間 利用希望月の前月から利用希望月の初旬まで

効果 ・生活習慣病の予防や治療 ・高齢者の介護予防 ・生活リズムの調整
・疲労回復 ・ストレス解消 など



▲伯耆町
ホームページ

体験者からは、
「続けられるかが不安だったが、8回無料で体験できたので、続けられることがわかった」
「体の調子が悪い部分を相談したら、改善するための運動を指導してもらって調子が良くなった」
などの声をいただいています♪



申し込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

フッ化物洗口でむし歯予防

町内の小中学生が、むし歯予防効果のあるフッ化物洗口を家庭でできるように「家庭でのフッ化物洗口事業」を実施しています。

対象者 伯耆町在住の小中学生

実施方法 ①健康対策課に申し込みをする。
②健康対策課から送付された「ミラノール引換券」を薬局に持参し、フッ化物洗口剤と交換する。(安全を第一に考え、1か月分をその都度交換するようにしています。)
③家庭でフッ化物洗口液を作り、毎日寝る前にぶくぶくうがいをする。

申し込み 健康対策課の窓口または電話

申込期限 期限はありません。ただし、引換券は、申請があった月の翌月分から発行します。

フッ化物洗口によるむし歯予防の効果

- ①フッ化物の作用で、歯の表面が酸に対して溶けにくい結晶構造になり、丈夫になる。
 - ②むし歯になりかかったエナメル質に作用し、歯の表面を修復する。(再石灰化)
 - ③細菌によって酸が作られたり、歯垢が作られたりすることを抑制する。
- *永久歯が生え始める4歳頃から第二臼歯が生える14歳頃まで実施すると、高いむし歯予防効果が得られます。

フッ化物洗口剤
(ミラノール)も
溶解用ボトルも
無料です!



申し込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536