

いきいき元気クラブ「イストレ」を月2回、総合体育館で実施しています！

「イストレ」は椅子に座ってできる運動で、運動に対して不安がある方でも、安心してできる内容（ストレッチ、筋トレ、ヨガ等）となっています♪

定期的な運動を行うことで、身体機能を維持・向上し、元気で自立した生活に繋がることを目指しています。月2回、「総合体育館あいきゅーぶ」の武道場または研修室で実施しています。



メディカルフィットネス C-link
渡部 文緒 氏、森脇 睦 氏

札幌市の松田整形外科記念病院に併設するフィットネスクラブを拠点に運動プログラムを提供しています。椅子に座ってできるストレッチ、筋トレを行っています。



SunnySammyYoga
数馬 さとみ 氏

拠点を持たないヨガ教室として、函館市を中心に様々な施設やスタジオでヨガ教室を行っています。椅子に座ってできるヨガを行っています。



北海道コンサドーレ札幌
横野 純貴 氏

プロサッカー選手として、コンサドーレ札幌等でご活躍されていました。脳トレとエクササイズを組み合わせた運動を介護予防として行っています。

イストレの実施日時は、毎月の町内回覧やホームページを御覧いただくか、下記までお問合せください。ぜひ、この機会にお気軽にご参加ください！

【問合せ】保健福祉課 地域包括支援グループ ☎ 82-2780

北海道「どさんこ・子育て特典制度」の拡大実施について

道では、子育てにやさしい環境づくりの推進のため、家族で外出する際に、協賛店舗で特典カードを提示することにより、協賛事業者の特典サービス（割引やプレゼントなど）を受けられる取り組みを実施しています。

これまで、道内にお住いの妊娠中の方、小学校6年生までのお子さんのいる世帯を対象としていましたが、令和7年7月から18歳（18歳に達した後、最初の3月31日を迎えるまで）以下のお子さんのいる世帯にまで対象が拡大されます。（対象範囲や特典サービスについては、協賛店舗により異なりますのでご注意ください。）

つきましては、以下の通り申請を受け付けいたしますので、希望される方は、お早めに申請をお願いいたします。（ご不明点ありましたら、下記までご連絡ください。）

○特典カードを紛失された方、発行を希望される方

- ・申請期間：令和7年7月1日～随時
 - ・申請窓口：今金町総合福祉施設としべつ窓口（受付時間 土日祝日を除く8：30～17：15）
 - ・持ち物：お子さんの年齢が分かるもの（健康保険証等）
- ※すでにお持ちの方は有効期限に関係なく、そのままお使いいただけます。



【問合せ】保健福祉課 健康づくりグループ（今金町こども家庭センター「すくすく」）☎ 82-2780

午前8時30分から午後5時15分までです。
電話連絡による予約をお願いします。

広報いまかね 2025年6月号



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康は、食事や日常会話の楽しみなど、心身ともに健康でいきいきとした生活を送るために欠かせないものです。この機会に歯と口の健康の大切さについて考え、定期的な歯科健診と日々の丁寧なセルフケアを行い、口や全身の健康づくりに役立てましょう。

こんな症状はありませんか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 冷たいものや熱いものがしみる | <input type="checkbox"/> 固いものが食べにくくなった |
| <input type="checkbox"/> 歯やつめものが欠けている | <input type="checkbox"/> お茶や汁物でおせることがある |
| <input type="checkbox"/> 歯が痛む | <input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがくと歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> 滑舌が悪くなった |
| <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする | <input type="checkbox"/> 口のおいが気になる |

*当てはまる項目がある方は、むし歯や歯周病、オーラルフレイル（歯や口の機能が衰えた状態）がはじまっている可能性があります。早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう！

歯や口の中の健康を維持するためには、毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医で定期的に行うプロフェッショナルケアの両方が必要です。今金町では、下記の対象者に歯科健診（検診）の助成を行っています。無料受診券が届いた方は、この機会を利用してご自身の歯や口の健康状態をチェックしてみましょう。

【歯周病検診の検査項目】

- ・歯や歯ぐきの状態
- ・口腔清掃状態
- ・口の中の状態（歯石、かみ合わせなど）

【後期高齢者歯科健診の検査項目】

- ・歯や歯ぐきの状態
- ・入れ歯の状態
- ・口腔衛生状況（歯垢、舌苔、口臭など）
- ・口腔乾燥
- ・噛む力、舌の力、飲み込む機能の評価



今金町の歯科健診（検診）のご案内

	歯周病検診	後期高齢者歯科健診
対象者	20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方	後期高齢者医療制度に加入している方
持ち物	受診券、検診票、健康保険証	受診券、後期高齢者医療被保険者証
費用	無料	
場所	町内歯科医療機関（ポテト歯科、今金ファミリー歯科）	
受診方法	町内歯科医療機関に事前に電話でお申し込みください。	
受診券有効期間	令和8年3月31日 *対象者には、4月に受診券を送付しております。	

【問合せ】保健福祉課 地域包括支援グループ ☎82-2780