

令和8年度 歯と口の健康週間講演会



令和8年 6月4日(木)
午後1:30~3:00
(受付は午後1:00から)

フレイル予防は**お口の健康**から！！

会 場：中区役所別館3階会議室

(中区日本大通35)

定 員：先着 50 名

講 師：^{しょう} 蕭 ^{けい} 敬意 ^い 先生

(中区歯科医師会)



「**オーラルフレイル**と口腔ケアについて」

“かたいものが食べにくくなった”

“むせることがある” そんな口の不調、**オーラルフレイル**※かも
しれません。

唾液チェックやマッサージなど、予防に役立つ方法をお伝え
します。

※**オーラルフレイル**…口の虚弱のことで、全身の筋肉や
心身の活力の衰え、介護状態になる原因の1つとも言わ
れています。

★講演会終了後、希望者は**健康チェック**などができます♪


口腔内水分量・咬合力
口腔内細菌のチェック




バジチェック
手洗いチェック



フレイルチェック
体力測定、血管年齢測定
認知機能チェックなど
※一部要予約、詳細は裏面に

 横浜市中区薬剤師会

 日本生命

 公益財団法人
横浜市スポーツ協会

■お申込み・お問合せ<5月11日(月)から受付開始>

☎ 045-224-8332 FAX 045-224-8157

中区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係

電話・QRコード・FAX から申込み

※FAX でお申し込みの場合は、

講演名、氏名、電話番号をご記入下さい。





中区歯科医師会／中区福祉保健センター

午後3時～4時30分



気軽にできる体験会！

フレイルチェック

<p>①フレイルチェックシート</p>  <p>シートを活用し、ご自身の健康状態を確認しましょう。</p>	<p>②握力</p>  <p>全身の総合的な筋力の目安です。</p>	<p>③5m歩行</p>  <p>横断歩道などの移動能力の判断になります。</p>
<p>④椅子座り立ち</p>  <p>脚の筋力の目安です。</p>	<p>⑤開眼片足立ち</p>  <p>足の筋力やバランス機能の指標です。</p>	<p>⑥滑舌チェック</p>  <p>タタタタ タタタ… お口の機能を確認します。</p>

健康チェック

全ての方にまず**フレイルチェック**を受けていただいてから、希望者に測定を実施します。

●全員が体験できます

①肌診断 ②血管年齢測定

●どちらか選んで事前にお申し込みください

①心と身体のバランス測定

※ペースメーカーを植え込んでいる方は参加できません。

②認知機能チェック

電話 045-224-8167へ(5/11～ 各先着15人)



参加無料 動きやすい服装でお越しください。



横浜市中区薬剤師会



日本生命



公益財団法人
横浜市スポーツ協会

問合せ・申込 : 中区役所 高齢・障害支援課 介護予防担当
電話:045-224-8167 FAX:045-224-8159