

## 減る脂一運動教室 in the nightのお知らせ

9月の本教室は、9名の方が参加してくださいました。格闘系エクササイズのほか、新しい試みとしてJ-POPのダンスにも挑戦しました。初めての動きに戸惑いましたが、2回の実施でみなさん少しずつ慣れてきた様子でした。

今年度の教室開催は今回の2回で最後となります。冬になり運動の機会が減ってしまううえ、お正月太りが気になる方も多いのではないのでしょうか？今回だけ参加したいという方も大歓迎！たくさんのご参加、お待ちしております。

～9月の教室の様子～

- 対 象 町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）
- 日 程 1月17日（金） 1月24日（金）
- 時 間 18：30～20：00
- 場 所 保健センター
- 内 容 健康運動指導士によるストレッチ、筋力トレーニング、格闘系エクササイズ 等
- 参加料金 500円（初回参加時のみ徴収）  
※今年度は、健診・検診を受診した方の参加料免除はありません
- 持 ち 物 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、参加料（初参加の方のみ）

- \*参加をご希望の方は、各日程の前日までに保健センターにお申し込みください。
- \*継続して参加された方には、健康グッズをプレゼント！ぜひたくさん参加してゲットしてくださいね。



## 11/7 イベント運営を全面的にサポート 地域貢献感謝状贈呈式

町長室にて、株式会社タスクと末廣屋電機株式会社に対する感謝状贈呈式が行われました。8月4日に開催された「うらうす夏の味覚まつり」において、運営や機材の貸し出し等に多大なご協力をいただいたことに対するもので、町長から感謝の言葉と共に感謝状が贈呈されました。



末廣屋電機(株)  
猪股社長

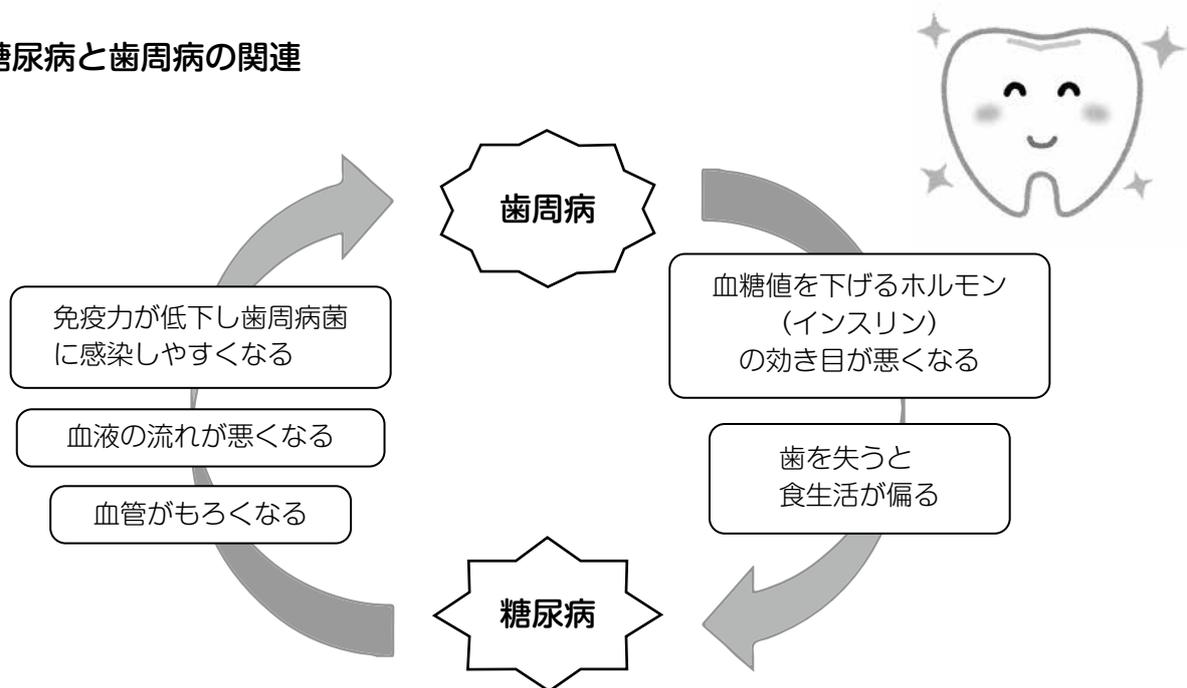
(株)タスク  
成清社長

## 糖尿病の重症化予防のために歯科健診を受けましょう

血液中のブドウ糖が増え過ぎた状態が続くことで発症する「糖尿病」と、細菌の感染により歯ぐき（歯肉）や歯を支える骨が溶け、進行すると歯が抜け落ちてしまう「歯周病」。この2つには深い関係があることをご存じですか？歯周病は糖尿病の合併症の1つであると同時に、糖尿病の重症化に影響を及ぼすことが明らかになってきました。

糖尿病になると、免疫力が低下することや、唾液の分泌量が減って口の中が乾燥することで、歯周病菌に感染しやすくなります。また、歯周病にかかると、炎症によりインスリンの働きを妨げ、糖尿病の治療が困難になりやすいと言われています。

### ◎糖尿病と歯周病の関連



このように、歯周病と糖尿病は深い関係があります。しかし、悪影響を及ぼし合う一方で、**歯周病を治療すると血糖値が改善すること**もわかってきました。歯周病は自覚症状が少ないため、定期的な健診による早期発見・早期治療が大切です。**糖尿病や予備群の方はかかりつけ歯科医院で定期的な歯科健診を受けましょう！**

また、糖尿病や予備群ではない方も、毎日の歯みがきや定期的な歯科健診を受け、むし歯や歯周病、糖尿病の発症を予防しましょう。

### ◎歯科健診が無料で受けられます！

対象者：40歳以上の方  
健診場所：浦臼町歯科診療所  
健診料：無料  
受診期間：令和7年2月28日まで

ご予約は歯科診療所（68-2207）まで直接お問い合わせください。  
問診票の記載は受診当日歯科診療所で行います。

