令和７年度 三田市 高齢者の保健事業と介護予防一体的実施事業

参加費無料

65歳からの お口の筋トレ講座

年を重ねるにつれ、**くちびる・ほほ・舌**など、お口周りの筋肉が衰えてきます。**この衰え**のことを**オーラルフレイル**といい、**かむ・食べる・話す力**が**低下**します。オーラルフレイルは早めの対策が大事。まず、オーラルフレイルをチェックしてみましょう。**質問に２つ以上**あてはまる方は、お口の衰えが始まっていると思われます。**お口の筋トレ講座**に参加して、お口周りの筋肉をきたえましょう。

1 オーラルフレイルのチェック

出典：2024年日本老年医学会など３学会合同ステートメント(OF-5)より一部改変

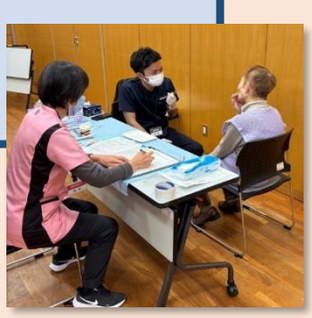
5つの質問	あてはまる	あてはまらない
1 自分の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません)	□0～19本	□20本以上
2 半年前と比べてかたいものが食べにくくなりましたか？	□ はい	□ いいえ
3 お茶や汁ものでむせることがありますか？	□ はい	□ いいえ
4 口の渇きが気になりますか？	□ はい	□ いいえ
5 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	□ はい	□ いいえ

5つの質問のうち、**2つ以上**あてはまると**オーラルフレイル**の**疑い**が**あります**

2 お口の筋トレ講座

お口の衰えの検査とお口の筋トレでより若々しく！

	開催場所	開催日	歯科医師	予約時間
1	フラワータウン市民センター	令和７年**９月18日(木)**	喜多　奏　氏	①13:30～14:00 ②14:00～14:30 ③14:30～15:00 ④15:00～15:30
2		令和７年**12月12日(金)**	―	
3	ウッディタウン市民センター	令和７年**10月22日(水)**	大西　秀樹氏	
4		令和８年**１月15日(木)**	―	
5	総合福祉保健センター２階	令和７年**11月20日(木)**	宮内　雄平氏	
6		令和８年**２月20日(金)**	―	



内　容：**お口の衰えの検査・個別相談、指導・お口の筋力アップ体操**など

対　象：65歳以上の市民で**オーラルフレイルチェックが 2つ以上あてはまる方**

実　施：三田市健康増進課　　協力：三田市歯科医師会

申込方法：裏面の申込書にご記入の上、電話・FAXまたは健康増進課窓口でお申込み 願います

【申込み・問い合せ先】（申込等受付時間　平日：9：00～16：00）※裏面に受講申込書あり

三田市総合福祉保健センター ２階健康増進課　電話 079-559-6155 ／ FAX 079-559-5705

FAX送信先 ： 079-559-5705 三田市健康増進課 小前行

令和7年度 お口の筋トレ講座 参加申込書

この用紙に必要事項を記入し、**ＦＡＸ送信**または**三田市総合福祉保健センターの２階健康増進課窓口**で申込み願います。また、電話でも申込み可能です。

※ 申込多数の場合は **初めて受講される方を優先**させていただきます。

参加者の氏名	ふりがな お名前　　S　年　月　日生(　歳)		
住　所	〒　　三田市		
電話番号	□自宅　－　－　□携帯　－　－		
オーラルフレイルチェック結果 (本チラシ表面にあります)	5つの質問で、あてはまる数に☑をつけてください □2つ　□3つ　□4つ　□5つ		
◆ご希望日に ☑を入れてください **◆ご希望時間**に ☑を入れてください ①13:30～14:00 ②14:00～14:30 ③14:30～15:00 ④15:00～15:30	**フラワータウン市民センター視聴覚室**	□**令和７年９月18日(木)** □①13:30～14:00　□②14:00～14:30 □③14:30～15:00　□④15:00～15:30	申込締切日 **９/８（月）**
		□**令和７年12月12日(金)** □①13:30～14:00　□②14:00～14:30 □③14:30～15:00　□④15:00～15:30	申込締切日 **12/ ２（火）**
	ウッディタウン市民センター多目的室	□**令和７年10月22日(水)** □①13:30～14:00　□②14:00～14:30 □③14:30～15:00　□④15:00～15:30	申込締切日 **10/ 10（金）**
		□**令和８年１月15日(木)** □①13:30～14:00　□②14:00～14:30 □③14:30～15:00　□④15:00～15:30	申込締切日 **１/５(月)**
	総合福祉保健センター２階健診室	□**令和７年11月20日(木)** □①13:30～14:00　□②14:00～14:30 □③14:30～15:00　□④15:00～15:30	申込締切日 **11/10（月）**
		□**令和８年2月20日(金)** □①13:30～14:00　□②14:00～14:30 □③14:30～15:00　□④15:00～15:30	申込締切日 **２/ 10（火）**

【受講申込･問い合せ先】

三田市健康増進課（受講申込、問い合せ受付時間　平日 9:00～16:00）

三田市川除675番地　　電話：079-559-6155　／　FAX：079-559-5705

25健3-053A4