

はぴふる通信

VOL. 76

歯科健診を受けましょう

皆さん歯科健診はお済みですか？体の健康はお口の健康から始まります。
子どもも大人も、1年に1度は歯科健診を受けて、歯と歯ぐきの健康をチェックしましょう！
ライフステージごとに、受診できる歯科健診についてご紹介します。



幼児期・学校期

市の乳幼児健診、園や学校で1年に1度歯科健診を受けることができます。

成人期

○ 敦賀市 の歯科健診（歯周病やむし歯などが **無料** でチェックできます。）

□ 歯ッピー検診		
場 健康センターはぴふる 対 18歳以上の市民		
日程	受付時間	電話予約
11/7 (木) 12/11 (水)	① 13:20～ ② 13:30～ ③ 13:40～ ④ 13:50～ ⑤ 14:10～ ⑥ 14:20～ ⑦ 14:30～ ※完全予約制です	10/1 (火)から 受付開始
※インターネットでは24時間予約可能 (予約受付中！健診日の4日前まで)		

詳しくは市HPへ▶



□ 指定医療機関での節目歯科検診

年度末年齢が30歳、40歳、50歳、60歳、
70歳の市民（対象者には6月中旬に通知）

詳しくは市HPへ▶



□ 2歳の歯科健診 保護者健診

対象者には通知をしています。

○ 無料妊産婦歯科健診（母子手帳交付から産後1年までの方）

問 福井県健康福祉部健康医療局健康政策課 ☎ 0776-20-0352
一般社団法人福井県歯科医師会 ☎ 0776-21-5511

○ 企業歯科健診

問 一般社団法人福井県歯科医師会 ☎ 0776-21-5511

○ その他

ご加入の医療保険者が実施している場合がありますので、お問い合わせください。

高齢期（後期高齢者医療制度加入者の方）

○ 後期高齢者無料歯科健診

問 福井県後期高齢者医療広域連合 ☎ 0776-54-6330

○ 無料訪問歯科健診

～定期的に受診されている方は、引き続きかかりつけ医でお口の状態をチェックしてもらいましょう～

問い合わせ先 健康推進課 ☎ 25-5311

後期 スポーツ教室 参加者募集

【エクササイズ教室・アクアエクササイズ教室・ニュースポーツ教室 共通事項】

対 象 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

会 場 エクササイズ教室、ニュースポーツ教室は総合運動公園体育館内、アクアエクササイズ教室は総合運動公園プール

申込み 申込受付の日時から、スポーツ振興課窓口（総合運動公園体育館内）にて先着順で受付



教室名		日時	定員	参加料	申込受付
エクササイズ 教室	はつらつ元気教室 ウォーキングや数種類の道具を使ったお手軽な トレーニング、脳トレなど幅広く行います。	10/22 ～ 12/3 11/5、11/26 を除く 毎週火曜日（全5回） 10:00 ～ 11:30	20 人	500 円 （保険料）	10/8 (火) 9:00 ～
	Step で美 body エクササイズ教室 ステップ台やソフトバランスボールを使って、 下半身の引き締めエクササイズを行います。	11/14 ～ 12/12 毎週木曜日（全5回） 10:00 ～ 11:30	35 人	1,500 円 （保険料・施設使 用料など）	10/31 (木) 9:00 ～
	脂肪燃焼エクササイズ教室 カラテビクスやバランスボールなどを利用し、 様々な脂肪燃焼エクササイズを行います。	1/16 ～ 2/13 毎週木曜日（全5回） 10:00 ～ 11:30	35 人	1,500 円 （保険料・施設使 用料など）	1/9 (木) 9:00 ～
アクア エクササイズ 教室	大人の水泳教室 クロールの習得までを目標とする初級コース と、4泳法などを泳ぐ中級コースに分かれて練 習します。	10/23 ～ 11/20 毎週水曜日（全5回） 10:00 ～ 11:30	30 人	500 円 （保険料） ※	10/9 (水) 9:00 ～
	アクア 30 + α 教室 全身を使った 30 分間の有酸素運動の後、水中 ウォーキングと水泳コースに分かれて練習しま す。	12/7 ～ 1/4 12/14 を 除く毎週土曜日（全4回） 10:00 ～ 11:30	30 人	400 円 （保険料） ※	11/23 (土) 9:00 ～
ニュースポーツ 教室	お手軽スティックリング教室 スティックを使ってパックをゾーンに打ち込み 得点を競うゲームで、誰でも気軽に楽しめます。	2/6 ～ 2/27 2/20 を除く毎週木曜日 （全3回） 19:00 ～ 20:45	20 人	300 円 （保険料）	1/23 (木) 9:00 ～

※参加料とは別に、施設使用料（市内一般300円）が毎回必要です。

エクササイズ教室



アクアエクササイズ教室



■ 内容は都合により変更となることがあります。行政チャンネルや市HP、広報つるがをご覧ください。

■ その他ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 スポーツ振興課 ☎ 22-8155