



## 無料相談会のお知らせ

専門の相談員がじっくりと対応し、  
秘密は厳守します。ひとりで悩まず、  
お気軽にご相談ください。

秋田なまはげの会出張相談会 ～お金や暮らしの相談会～	
開催日	6月25日
開催時間	13時～16時(相談者1組に対し、1時間程度)
会場	保健センター
相談員	秋田なまはげの会 相談アドバイザー
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。 

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日

### ～定期的なチェックとセルフケアで こわい歯周病から歯を守ろう！～



歯を失う最大の要因は、痛みなどの自覚症状がないまま進行する「歯周病」が原因です。歯周病は糖尿病、心臓病、肺炎など全身の健康にもかかわっています。

いつまでも自分の歯で、健康で楽しい食生活が送れるよう、年に一度は歯科検診（歯周病検診）を受けましょう。

- 対象者 20歳以上の方（年度末年齢）  
※対象年齢が30歳から20歳に引き下げとなりました
- 期限 令和8年3月31日（各歯科医院の検診日は除く）
- 料金 無料（健診後の治療・クリーニング等については自己負担）
- 内容 歯の本数や歯肉の状態等から、むし歯や歯周病の確認をし、予防や治療の必要性等について指導を行います。
- 申込方法 協力医療機関に直接お申し込みください。
- 当日持ち物 マイナ保険証等の本人確認ができるもの

#### ●協力医療機関

	協力医療機関名	電話番号
三種町	佐藤 歯科 医院	87-2453
	嶋田 歯科 医院	83-3318
	琴丘 歯科 医院	87-3945
能代市	梅田 歯科 医院	54-2807
	ももデンタルクリニック	89-5515
	わかオーラルヘルスケアクリニック	88-8257
	織田 歯科 医院	55-1238
	南小林 歯科 医院	55-0666
	みどり 歯科 医院	55-3221
	中和 歯科 医院	55-0255
	さとう 歯科 医院	55-2636
	平沢 歯科 医院	54-8148
	鈴木 歯科 医院	54-6630
	能登 歯科 医院	52-4617
愛 歯科	89-2005	
みなみ 歯科 医院	52-8117	
松野 歯科 医院	52-5544	
森田 歯科 医院	54-8880	
むらおか 歯科	54-2851	
横山 歯科 医院	52-2935	

## クアオルトコーナー

### クアオルト運動教室

#### 楽しく貯筋体操教室（10時～）

6月24日

タオル、運動靴、飲み物を持参

#### 温泉エクササイズ教室（10時～）

6月26日

水着、アクアシューズを持参

#### 共通事項

申込期限：6月20日  
会場：ゆめろん  
入館料：500円  
定員：10人

### ウォーキング情報

#### クアオルトの日ウォーキング

●とき 6月9日 9時～

●コース（集合場所）

長信田里山コース

（保健センター前）

#### 秋田犬マサとウォーキング

●とき 6月29日 9時～

●コース（集合場所）

琴丘クアの古道コース

（ことおか中央公園入口駐車場）

#### 日曜ウォーキング

●とき 6月22日 9時～

●コース（集合場所）

琴丘クアの古道コース

（ことおか中央公園入口駐車場）

