

たのしく
おいしく

「健脚」&「適しお」通信



バックナンバー
はこちら↑

2026
10

VOL. 2

来月/
11月は

けんこう
健口ふくしま
いい歯の月間



11月8日は「いい歯の日」。福島市では11月を『歯とお口の健康強化月間』としています。
この機会に自分の歯やお口をチェックしてみませんか？

入場無料！イベント開催します！！



けんこう
GO!GO!健口体験DAY!!

日時 **10.28 (水)**
11:00～13:30

場所 福島市市民センター
1階 大ホール

唾液を使った
歯周病リスクチェックコーナー

ガムを噛んで確認！
噛む力チェックコーナー

お口のももりん体操
体験コーナー

ほかにも、様々なコーナーを
準備してお待ちしております！

プレゼント・健民アプリポイント もらえます！

要チェック！

「いい歯の月間」のプレイベントとして
10月28日に「GO!GO! 健口体験
DAY!」を開催します。
気軽にお口の状態をチェックできる
機会です 😊
皆さんぜひお越しください！

いい歯で楽しく
いい人生！

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆
今日から実践！毎日お口のチェックをしましょう!!

1日1回、歯と歯ぐきの状態をじっくり観察して
みましょう。気になるところがあったら、

早めに 歯科医院へ受診 しましょう！

観察のポイント

- ✓ みがき残しはないか
- ✓ 白く濁った歯、溝が着色している歯はないか(右写真参照)
- ✓ 歯ぐきが赤くなっていないか
- ✓ 歯ぐきが腫れていないか(右写真参照)
- ✓ 歯ぐきがぶよぶよしていたり、出血したりしていないか

「いい歯の月間」や「GO!GO!健口体験
DAY!!」について、詳しくはこちら▶
(市ホームページ)



↑ 白く濁った歯



↑ 腫れている歯ぐき



↑ 溝に着色のある歯



↑ 健康な歯ぐき



写真提供：奥羽大学 高橋慶壮教授、奥羽大学歯学部附属病院小児歯科

発行元：福島市保健所健康づくり推進課(☎024-597-8616)

女性の健康セミナーを開催します



女性のからだは、年齢とともに変化していきます。

「これって更年期？」「乳がんや子宮がんについて知りたい」「検診って受けたほうがいいの？」そんな疑問について、専門家がわかりやすくお話しします。この機会に、女性の健康について一緒に学んでみませんか？

【第1回】乳がん・子宮頸がんを学ぼう

日時：10月14日(水曜日) 午前10時～正午

【第2回】更年期障害を学ぼう

日時：10月19日(月曜日) 午後1時30分～4時

【会場】

福島市保健福祉センター 5階 大会議室(両日)
第1回のみZoomでの参加も可能です。

要チェック！

10月は

「ピンクリボン月間」

乳がんについて正しく知り、早期発見・早期治療につなげるための月間です。

10月18日～24日は

「メノポーズ週間」

更年期の健康について、正しい情報を知っていただくための週間です。

お申込みなど
詳しくはこちら▶
(市ホームページ)



ふくしまし健康づくり ポイント抽選会のお知らせ



「ふくしま健民アプリ」を利用している市民の皆さんを対象に、デジタルギフト「giftee Box 500円分」が**100名様**に当たる抽選会を開催します！今回はWチャンス特典もあります。ぜひお気軽にご応募ください。



応募期間
R8年

11月16日(月)～11月30日(月)

応募方法やWチャンス特典など、
詳しくはこちら▶
(市ホームページ)



インフルエンザに注意！

今年は例年より早く流行入りしています。一人ひとりが基本的な感染対策を心がけましょう。



- ✓ 予防接種
- ✓ 十分な休養とバランスのとれた食事
- ✓ 定期的な換気
- ✓ 適切な湿度(50～60%)の保持
- ✓ こまめな手洗い・手指消毒
- ✓ 場面に応じたマスク着用

感染症の流行状況
はこちら▶
(市ホームページ)



子育て家庭を応援してくださる企業・団体募集中！

こんにちは赤ちゃん事業～地域みんなで子育てを応援します～

福島市では、市長から委嘱され、研修を受けた「こんにちは赤ちゃん応援隊」91名が各地区で活動しています。生後4か月頃の赤ちゃんのいるすべてのご家庭に「こんにちは赤ちゃん訪問」し、**子育ての不安や悩み**をお聞きしたり、**地域の子育て情報**などをお届けしています。また、地域の関係者と連携しながら子育て家庭を**あたたかく見守り、地域とのつながりを育む活動**をしています。

詳しくはこちら▶
(市ホームページ)



こんにちは赤ちゃん訪問を受けて…

応援隊さんに話を聞いてもらえた！ほっとした。

安心

地域の子育て情報を教えてもらえた！

つながり

教えてもらった子育て広場に行ってみようかな！

きっかけ



あたたかく見守り育む地域づくりのために…



▲安心して子育てできる地域を目指して話し合い中

▼福島ロータリークラブ様より
スタイをご寄贈いただき、
訪問で配布しました。

