

うみハピネス2階 トレーニングルーム

1年中 快適なハピネスで運動を始めませんか？

(60分無料)を配布しています
お試し券
※おひとり様1回限り

機器の使用方法や、1人1人に合った運動メニューを健康運動指導士が提案します。15歳～85歳まで、幅広い年代の方が利用されています。今なら未体験の方にお試し券配布！トレーニングルームの利用をためらっている方はぜひ、この機会に一度ご利用ください。



有酸素性運動

ウォーキング・ランニングマシン5台、PRO II 1台
自転車エルゴメータ16台、エアロクライマー2台

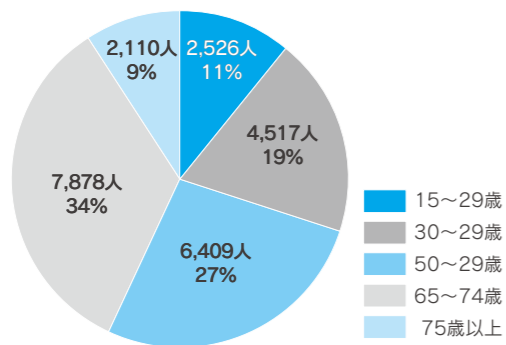


筋力トレーニング

マシン8種、チューブ、ダンベル、腹筋台
バランスディスク、体幹トレバナネル

平成26年人数実績・年代別割合

延べ利用 23,340人
1日平均 80人



利用日時	火～土曜日：10時～21時 ※閉室日：月曜日・祝日 日曜日：10時～17時
対象となる方	15歳以上の方（ただし、中学3年生は保護者同伴）
利用料金 [1回2時間]	町内在住・在勤・在学 350円 回数券（12枚綴）3,500円 町外 500円 回数券（12枚綴）5,000円 ラストタイム券（閉室1時間前からの利用）100円
託児	無料、要予約（ただし、町内の生後4ヵ月～未就学児） 火～金曜日：10～12時もしくは12～14時
持ってくるもの	運動できる服装、タオル、室内シューズ、水分補給できるもの （1階に自販機あります）

問い合わせ 健康づくり推進室(うみハピネス内) ☎933-0777



イベントのお知らせ

11月8日(日)「KASUYAデンタルフェア」がうみハピネスで行われます。粕屋歯科医師会、宇美町、宇美町教育委員会が共催し、フッ素塗布や正しいブラッシングのアドバイスのほか、よく噛んでおいしく食べるための楽しいコーナーを予定しています。詳細は9月広報の折り込みチラシをご覧ください。



どうして虫歯になるのでしょうか？

口の中にはミュータンス(ストレプトコッカスミュータンス)という細菌がいます。この細菌は食物の糖분을養分として増殖し、べとべとと歯にくっつくプラーク(歯垢)を作ります。ミュータンスはプラークの中で酸を出し、歯を溶かして虫歯をつくります。歯周病の原因もプラークです。



歯の健康を維持するために

- こまめに歯磨きしてプラークを増やさない
携帯用の歯ブラシを持ち歩きましょう。
- 歯磨きができないときは、うがいを
うがいできない場合は、食事やおやつ最後に水やお茶を飲みましょう。幼児は嘔みごたえのある食べ物を食べさせることで、口の中をきれいにする事ができるといわれています。
- 飴や缶コーヒー、ジュースをできるだけとらない
糖分の多い食物はミュータンスを増やします。



宇美町の乳幼児健診の結果から

平成26年度の1歳6か月児健診では2.4%(6人)、3歳児健診では16.8%(61人)に既に未処置歯(虫歯)がありました。乳歯は5～6歳頃か永久歯に生えかわりますが、乳歯が虫歯であると、うまくかめずに、永久歯の土台である顎の育ちに影響が出る場合もあります。歯は消化器官の一つです。健康な歯に育てることは、健康な身体に育てることに繋がります。80歳で20本の歯を残せるように、家族みんなで、取り組みましょう。

平成27年度の
高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種(23価)対象者は以下の生年月日の方です

昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生	【その他に対象となる方】 60歳以上64歳以下の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害(身体障害者手帳1級程度)をお持ちの方
昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生	【注意事項】 ・すでに任意接種として23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は、定期接種の対象となりません。 ・個人通知は行いません。医療機関に保険証等の身分証明書を持参してください ・個人負担金4,000円(ただし生活保護世帯に属する方は診療依頼書等を医療機関窓口提出していただき、確認できれば自己負担額はありません) ・接種当日において宇美町を転出している方は接種できません
昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生	
昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生	
昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生	
大正14年4月2日～大正15年4月1日生	
大正9年4月2日～大正10年4月1日生	
大正4年4月2日～大正5年4月1日生	

●接種ができる町内の医療機関

医療機関名	住所	TEL	医療機関名	住所	TEL
おかべ小児科クリニック	光正寺1-1-18	933-7161	楠原医院	宇美3-2-10	932-0217
岡部病院	明神坂1-2-1	932-0025	神武医院	桜原2-22-1	932-0188
おがわクリニック	四王寺坂1-29-5	933-0758	中西内科クリニック	宇美4-1-3	934-0703
加来循環器科内科医院	原田1-1-4	932-8870	古川整形外科医院	宇美5-3-10	932-0050
粕屋南病院	大字宇美10-87	933-7171	山崎産婦人科小児科医院	宇美中央1-2-13	933-8000

※接種可能な曜日、時間は医療機関により異なります。また、予約が必要な医療機関もあります。必ず事前に電話等でご確認ください。※上記以外の医療機関での接種をご希望の方は、健康づくり推進室にお問い合わせください。