



／ 進めよう！岡垣町の健康づくり 10 カ条 ／

第7条 毎日3回以上
歯磨きをしよう

心身ともに健康な毎日を過ごすため、食後に歯磨きの習慣を付け、「8020」(満80歳で20本以上の歯を保つ)を目指しましょう。

歯を健康に保つためのポイント

■正しい歯磨き習慣を

虫歯や歯周病を防ぐため、正しい歯磨き習慣と知識を身に付けましょう。



■定期的に健診へ

定期的にかかりつけの歯科で受診し、健診や定期管理を受けましょう。



■日々の食事を大切に

バランス良い食事を心がけ、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。



忘れずに歯の健康をチェック！



対象者には5月下旬に受診券を送っています。

歯周病検診

対象 令和9年3月31日時点で20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の人の
期限 令和9年2月末
内容 歯周組織検査、歯科保健指導など
費用 600円※生活保護受給者は無料
申し込み 受診券に同封のチラシに載っている歯科医院に電話
問い合わせ 健康づくり課



歯科健診

対象 後期高齢者医療の被保険者のうち昭和21年4月1日～昭和26年3月31日生まれの人(長期入院中または一部施設に入所中の人は除く)
期限 12月末
ところ 受診券に同封の一覧表に載っている歯科医院
費用 300円
問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ 092-651-3111

ヘルシー
クッキングNo. 412 ～タイのうまみたっぷり～
鯛だしの野菜スープ

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

2人分の材料

- タイのあら適量 ●塩適量 ●水 400 cc ●タマネギ 50g ●ベーコン2枚 ●セロリ 10g ●ニンジン 30g ●ミックスビーンズ 30g ●オリーブオイル小さじ1 ●コンソメ 3g



1人分の主な栄養価

エネルギー134kcal、たんぱく質4.4g、食塩相当量1.1g

だしを活用することで、おいしく満足感のある減塩ができます。

作り方

- ①タイのあらに塩を振って10分置き、熱湯を回しかけて、表面が白くなったら流水で洗う。
- ②鍋に水と①を入れ、中火にかけ、沸騰したらあくを取り、弱火で10分煮てだしを取る。
- ③タマネギ、ベーコン、セロリ、ニンジンは1cmのさいの目切りにし、オリーブオイルを引いた別の鍋で油がなじむまで炒める。
- ④③に②のだしとミックスビーンズ、コンソメを入れて煮る。
- ⑤④に塩こしょう(分量外)を振って味を整える。

岡垣町の相続・遺言・終活のご相談なら まちかど司法書士事務所へ。

相続

不動産登記 遺産承継

遺言

終活相談 成年後見



初回相談
出張相談 無料

～お困りことはありませんか？～
まちの司法書士がていねいに
サポートいたします。
お気軽にご相談ください。



司法書士
終活アドバイザー
社川 瑛輔



まちかど
司法書士事務所

遠賀郡岡垣町東高倉1-10-1
☎ 093-282-4815

ホームページ



LINE



まちかど司法書士事務所 検索
福岡県司法書士会所属：第2271号

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。