

飲み込む力は元気のもと

お食事を、しっかり噛み、むせずに飲み込むことができますか？

問 健康課 (☎581-4111 FAX 583-2400) ID 1012127



市内の60歳以上の方の3人に1人は、食べること、飲み込むことの機能が低下している可能性があります。この状態をそのままにしておくと、こんな危険性があります。

- 食べ物や唾液が気管に入り誤嚥性肺炎をおこす
- 栄養や水分が不足して体力が低下する

でも！

食べること、飲み込むことを支える喉やお口の機能の低下は、鍛えることによって防ぐことができます。

いつまでもおいしく食事ができ元気で過ごせるよう、喉やお口の体操などを生活に取り入れてみませんか。

簡単チェック!!

あなたの食べる・飲み込む機能は？

- ☐ 唾液(つば)でむせることがある
- ☐ 固い食べ物が食べにくくなった
- ☐ 口の渴きが気になる
- ☐ 錠剤が飲み込みにくくなってきた
- ☐ 食事中にせき込むことがある
- ☐ 食事に時間がかかるようになってきた
- ☐ 食べこぼすことがある
- ☐ 滑舌が悪くなってきた



ひのかめかめごっくん
大作戦実施中

一つでも当てはまることがあったら、喉やお口の機能が低下しているかもしれません。健康課またはお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。あなたの状態に合わせて、喉・お口を鍛える体操の教室や医療機関をご紹介します。

日野市 HP 特設ページ

土方歳三
最後の戦いから
一五〇年

没後
150
歳三×日野
Toshizo Hijikata

日野市の人口 令和元年6月1日現在 ID 1004620

人口		人口増減の内訳(5月)	
人口	186,129人 (+158)	出生	133人
男	93,339人 (+100)	転入	831人
女	92,790人 (+58)	死亡	134人
世帯	89,345世帯 (+135)	転出	673人
		その他	1人
		自然増減	-1人
		社会増減	+159人

※()内は前月比



広報
第1451号

令和元年 2019 7/15

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 法人番号 1000020132128 ■編集/企画部市長公室
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 代表 ☎ 042-585-1111 FAX 042-581-2516
HP <http://www.city.hino.lg.jp/> E-mail soudan@city.hino.lg.jp
■配布/日野市新聞組合 ☎ 042-514-8171 ※10:00~17:00 FAX 042-514-8099