健康経営サポートニュース

No. １４１（令和８年１１月号）

11月は「いい歯の日（11/8）」と「過労死等防止啓発月間」

歯 お口の健康を保つには・・・ セルフケア＋定期健診の 継続が大事！



日々のセルフケア

＋



定期健診

歯周病 セルフチェック

ひとつでもチェックがつく方は早めに歯科を受診することをオススメします

- □ 口臭がなんとなく気になる
- □ 歯ぐきがやせてきたみたい
- □ 歯と歯の間に物がつまりやすい
- □ 歯みがきの時に出血する
- □ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある

休 ぐっすり眠って、ココロも カラダもリフレッシュ

睡眠は、こども、成人、高齢者の いずれの年代においても健康増進・維持に 不可欠な休養活動です。



質・量ともに十分な睡眠をとるポイント

□光や音などの環境づくり

起床後に朝日の強い光を浴びることで体内時計はリセットされます。
日中に光を多く浴びることで、夜間のメラトニン分泌量（睡眠を促すホルモン）が増加し、体内時計が調節され、入眠が促進されます。

□適度な運動習慣を身につけること

規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まります。

【問い合わせ先】 大分県福祉保健部県民健康増進課　TEL:097-506-2777

1月31日まで 実施中！

健康アプリ「あるとっく」を活用した 健康診査・がん検診・歯科健診キャンペーン

抽選券は 最高 ３枚 獲得できます

健康診査1枚
がん検診１枚
歯科健診1枚



STEP 1
健康診査・がん検診・歯科健診を受診
（どれか1つでも受診すればOK）

STEP 2
受診した健診機関に掲示している二次元コードを「あるとっく」アプリで読み取り、アプリ上で抽選券を獲得して応募完了！

あるとっく OITA

詳しくは ホームページを チェック

ダウンロードはこちらから

Google Play で手に入れよう
Android 版をダウンロード

App Store からダウンロード
iPhone 版をダウンロード

あるとっく OITA

【問い合わせ先】 大分県福祉保健部県民健康増進課　TEL:097-506-2770