



カムカム健康プログラム

カムカム健康プログラムとは？

約5か月間の中で計6回ご参加いただき、「よく噛む」をコンセプトにした「カムカム弁当」を食べながらオーラルフレイル予防の講話を受講していただきます。初回と最終回に口腔機能検査を行い、改善効果を検証します。（岩手医科大学の研究事業となっています）

オーラルフレイルとは、噛みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下など、口の機能が衰え始めること。

オーラルフレイルは、心身の機能低下とも関連しています。

参加費
無料

内容

- ・ LINEアプリによるアンケート
- ・ 咀嚼やくガムや滑舌チェックによる口腔機能検査
- ・ 歯科医師や栄養士などによる講話
- ・ カムカム弁当の実食 など

参加条件

※ ①～③の条件をすべて満たす方

- ① 50歳以上で全6回参加できる
- ② スマートフォンを所持し、LINEアプリが使用できる
- ③ 食物アレルギーがない

日程

1回目	9/8(月)	10:00～13:00
2回目	10/6(月)	11:30～13:00
3回目	11/10(月)	〃
4回目	12/1(月)	〃
5回目	12/15(月)	〃
6回目	1/26(月)	11:00～13:00

会場

岩手県予防医学協会（北飯岡四丁目8-50）
※ 注意：駐車場は指定駐車場をご利用ください。



持ち物

スマートフォン、飲み物、筆記用具

岩手県予防医学協会
駐車場について

申込

電話または下記二次元コードからお申し込みください。

☎ 019-603-8305

申込フォームはこちら



申込締切
8/25(月)
※先着40名

【問い合わせ先】
盛岡市保健所 健康増進課
☎ 019-603-8305

【共催】
岩手医科大学
岩手県予防医学協会

カムカム弁当(例)

