

歯周病について

歯周病は、歯垢(プラーク)がたまることから始まります。歯の周りの歯を支えるいろいろな組織に細菌が感染し炎症と破壊が進行する病気で、放っておくとついには歯が抜け落ちてしまいます。また、口の中だけでなく、心臓病など様々な全身疾患の原因ともなります。糖尿病の重度の人には歯周病が多く、歯周病が進行すると糖尿病が悪化するという関係もみられます。

ほとんどの大人が程度の差こそあれ、歯周病にかかっていますので、他人ごとではありません。



歯周病チェックリスト

- | | |
|---|---|
| ☐ 歯が浮いたような感じがする | ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある |
| ☐ 歯みがきの後、出血することがある | ☐ 歯ぐきから膿が出る |
| ☐ 口臭が気になる | ☐ 歯の間に食べ物が詰まりやすい |
| ☐ 歯ぐきがやせて下がってきた | ☐ 少しグラつく歯がある |



予 防 法

1. 1日1回は、ていねいに歯をみがく
2. 歯ブラシの補助としてデンタルフロスや歯間ブラシを使う
3. 歯科医院に3ヶ月～半年おきに行き、専門家による管理を受ける
4. たばこを吸わない



問合せ先 保健環境課保健予防係 ☎82-5490

食育講座「お母さんと一緒に学ぶたべもの教室」開催

町のボランティア団体「食生活改善推進員(愛称 ヘルスメイト)」の皆さんが親子に簡単なランチを提供します。この機会にぜひ子供と楽しく食べることの大切さを学びませんか。

- ★日 時 3月1日(水) 11時～13時
- ★会 場 保健センター 1階 母子保健室
- ★対 象 乳幼児とその保護者(先着15組)
- ★内 容 ①バランスを考えた幼児食の試食 ②子供と一緒にプチ調理体験 ③ヘルスメイトからの食育伝達 ④参加親子の交流
- ★費 用 材料費として 保護者 400円/子ども 200円
※離乳食の用意は各自でお願いします
- ★持ち物 あれば親子共に、エプロン、バンダナ、手ふきタオル等ご用意ください
- ★申込・問合せ先 保健環境課(保健センター)保健推進係 ☎82-5490



11月の講座の様子「ちらしずしを作ろう!」

65歳以上のどなたでも参加できるメニュー

外出の機会を持ち、趣味や自分のしたい活動や、普通の生活を続ける事でこころとからだを元気に保ちましょう。
お得な情報をゲットし、楽しく過ごせる場をご紹介します。お気軽にご参加ください。

①「かぶらの里なでしこキャラバン」

介護施設の職員等が地域に出向き、65歳以上のすべての人を対象に、介護予防の基本的な講座、筋力アップや転倒予防の運動などを行っています。一緒にお茶を飲んだり、おしゃべりしたり、楽しく過ごしましょう。

【巡回時間】 午前10時から12時

【対象者】 65歳以上の方ならどなたでも参加できます。直接会場へおこしてください。

【問合せ先】 特別養護老人ホームかぶらの里 ☎82-0222

【日程】 *現在、小坂2区 キャラバン中です。

回	講座名	実施日	内容
1	介護予防体操	2月1日	筋力アップで転倒予防
2	手工芸講座	2月8日	手先作業で生活機能の維持向上
3	心肺蘇生講座	2月15日	心臓マッサージ・AEDの使い方
4	口腔機能向上講座	2月22日	口腔ケアの重要性と効果について
5	栄養改善講座	3月1日	バランスの良い食事で健康管理
6	認知症講座	3月8日	認知症の理解と自己診断テスト
7	認知症予防講座	3月15日	脳トレゲームで脳を活性化
8	ウォーキング講座	3月22日	ウォーキングで体力づくり

②「運動もできる居場所」のご紹介

ボランティアの皆さんと、参加の皆さんと一緒に「鬼石モデル」の簡単な筋トレを行っています。直接会場へお出掛けください。

●いこい処

日時 毎週火曜日午前10:00～12:00

場所 いこい処（下仁田）

*ボランティア運営のため、100円の募金にご協力いただいています。

街中で参加しやすいです。

●貯筋のつどい

日時 第2・第4水曜日を予定します。午前10:00～12:00

祭日に当たる場合は翌日の木曜日に変更予定

*雪の日はお休みさせていただきます。

場所 旧小坂小学校

2月実施日	3月実施日
2月8日(水)	3月8日(水)
2月22日(水)	3月22日(水)

気楽に笑えて
楽しいです。



まちがっちゃっても
笑っちゃうんです



③コグニサイズスタートします。お楽しみに

楽しく運動して、認知症を予防し、こころと身体を元気にしましょう。

西毛病院のご好意により、無料で実施します。

内容 軽い運動と楽しい課題

対象 65歳以上の方

日程 29年度スタート予定です

講師 西毛病院 作業療法士 他スタッフ

会場 下仁田町公民館 3階 大会議室

申込み 場健康課 高齢対策係 ☎64-8804

コグニサイズとは・・・
運動と認知課題（計算、
しりとりなど）を組み合
わせた、認知症予防を目的
とした取り組みの総称
を表した造語です。

いきいき健康教室一般介護予防事業

普段の生活で身についた体のくせをとり、軽い運動やマッサージを行うことで膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。

申込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。

65歳以上であれば誰でも参加できます。

【参加費】 無料

【会場別日程】 《日程は都合で変更になることもあります。》

※2月の矢川地区が日程変更になっていますのでご注意ください。



下仁田地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	下仁田町公民館 3階大会議室	2月 10日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		3月 10日(金)		
	吉崎公会堂	2月 6日(月)		
3月 6日(月)				
馬山地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	鎌田地区集会所	2月 6日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		3月 6日(月)		
	馬山生活改善センター	2月 17日(金)	午前10時～12時	
		3月 17日(金)		
	蒔田地区集会所	2月 9日(木)		
3月 9日(木)				
小坂地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	2月 24日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		3月 24日(金)	午後1時30分～3時30分	
	北小地区集会所	2月 16日(木)	午前10時～12時	
		3月 16日(木)		
	坂詰公会堂	2月 28日(火)	午後1時30分～3時30分	
3月 22日(水)				
西牧地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	西牧活性化センター	2月 8日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		3月 8日(水)		
	三ツ瀬集会所	2月 21日(火)	午前10時～12時	
		3月 30日(木)		
	矢川友愛館	2月 2日(木)	午後1時30分～3時30分	
3月 16日(木)				
青倉地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	大桑原地区集会所	2月 13日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		2月 24日(金)		
	下青倉集会所	2月 24日(金)	午後1時30分～3時30分	
		3月 30日(木)		
	桑本地区多目的集会所	2月 7日(火)		
3月 7日(火)				

■【問合せ先】 健康課 高齢対策係(地域包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

住基ネットの利用停止について

2月3日(金)に、住民基本台帳ネットワークシステム(以下住基ネット)の業務アプリケーションソフトの更新作業を行います。この日は住基ネットを利用した手続きがご利用いただけません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

住基ネットを利用した手続きとは・・・●マイナンバー(個人番号)カードの発行

●マイナンバーカード及び住民基本台帳カードによる転出入手続 ●電子証明書の発行

●広域交付住民票の交付 ●マイナンバーカード及び住民基本台帳カードの継続利用登録

問合せ先 住民税務課 住民係 ☎82-2112