



活き生き！  
健康メモ

## 歯の健康 Q&A

高齢者に聞いた「これまでの人生でやるべきだったこと」一番に挙げられるのが「歯の定期健診」といわれるくらい、歯の健康は私たちにとって大切です。

そもそもむし歯って  
どんな疾患？



**A** 口腔内のむし歯菌が食事の際に摂取された糖分を取り込み分解し、酸を出すことにより歯の表面が徐々に溶けていく疾患です。症状としては、歯がしみたり、激しい歯痛を伴うこともあります。放置すると最終的に抜歯となる場合もあります。

歯に関するギモンに  
お答えします！



健康づくり課  
歯科衛生士 春慶はづき

歯の質を改善する  
方法ってあるの？



**A** フッ化物を利用すると良いです。フッ化物塗布は歯科医院で行うことができます。かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。また、フッ化物が配合された歯磨剤を毎日の歯磨きにも効果的です。

**A** 三食の食事以外の間食はできるだけ控え、口腔内に糖分が入る機会を減らしましょう。歯ブラシ以外に歯間ブラシやフロスなどを使って細菌の塊であるプラーク（歯垢）を取り除きましょう。

毎日できる  
むし歯対策は？



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

### 風しんの抗体検査・予防接種 市内実施医療機関

北信総合病院、アライクリニック、市川内科医院、今井こども医院、くまき整形外科・リウマチ科クリニック、須藤医院、徳竹医院、西原医院、丸谷医院、三沢クリニックで実施

**対象者** 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性。2019年度は昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの人にクーポン券を送付します。  
※クーポン送付対象外で検査を希望される人は、お問い合わせください

**検査料・接種料** 無料。市の健診や職場の健診、医療機関で抗体検査を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低い人は医療機関で予防接種を受けてください。

### こころ・法律・仕事のなんでも 相談会

「借金を返せない」、「眠れない」、「生活が苦しい」、「生きるのがつらい」など、どこに相談したらよいか分からないさまざまな悩みや事情を、弁護士や精神科医などの専門家がじっくりお聞きします。秘密は厳守されます。

**期日** 5月23日(木)

**受付時間** 午後2時から6時まで

**会場** 市民会館41号会議室

**相談料** 無料。事前予約は不要です。

**主催** 長野県いのち支えるプロジェクト（長野県、日本財団、ライフリンク）

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255

# 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。ひざ腰らくらく教室のみ送迎があります。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

## ずくませ! 応援隊

「仲間で定期的に集まって体操したい」という人におすすめ。

### ①体験講座

▶内容 月に1回以上定期的に活動する団体に運動の講師派遣をします。体操や脳トレを実施し、継続できるようにサポートします。会場はご希望に応じます。

▶回数 4回(1カ月に1~2回程度)

▶定員 1コース5~15人程度

### ②グループ支援

体験講座の修了者や運動の自主グループに対し、講師を派遣し活動をサポートします。

▶回数 年2回まで

## さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。

▶内容 歌って脳も身体もいきいきと

▶日時 6月7日(金) 午前10時~11時30分

▶会場 中野保健センター

## ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをする教室です。

▶期日 初回6月26日(水)から約3カ月間

▶時間 午後1時~2時30分

▶会場 中野保健センター

▶回数 週1回(全12回)

※ゴムバンドとボールをお持ちでない人は購入していただきます。(合計1,400円程度)

※2018年度教室参加者は参加できません。

## 高齢者(65歳以上)のみの世帯向けサービスを紹介します

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線243)

サービス名	内容	対象	申請方法など
①火災警報器給付	火災警報器を給付します。	65歳以上お一人暮らしの人(所得制限あり)	申請は民生委員を経由して市へお申し込みください。
②緊急通報装置貸与	万一に備え、委託業者を通じ消防署や駆付け協力員へ緊急通報ができます。また、24時間人の動きがないと通報が入る仕組みの安否確認センサーも設置します。		
③通院費等助成	通院・買い物など外出時に利用したタクシー料金の一部を助成します。	70歳以上高齢者のみの世帯(所得制限あり)	市へ直接お申し込みください。
④救急医療情報カード整備	万一に備え、冷蔵庫などに貼っていただけるマグネット式緊急連絡先カードを配布します。	65歳以上高齢者のみの世帯	台帳登録後、市からカードを送付します。
⑤看護師による訪問相談	訪問看護師が定期的に伺い、体調の確認や訪問相談を行います。		
⑥配食サービス	定期的な夕食の配食と安否確認を行います。食事代金は実費となります。	栄養改善、安否確認支援を必要とする65歳以上高齢者のみの世帯	管理栄養士が事前調査を行います。詳しくはお問い合わせください。

※お一人暮らしの人は、民生委員を経由して「独り暮らし高齢者台帳」の登録をしてください。

※高齢者のみ世帯の人は、直接、高齢者支援課へ「高齢者のみ世帯台帳」の登録が必要です。