

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



いつまでもおいしく
楽しく食事をするために
歯の健康を守りましょう



11月8日はいい歯の日です！

11月に入り、日に日に秋が深まってきました。食欲の秋を満喫している方も多いのではないのでしょうか。いつまでもおいしく、楽しく食事ができるように、歯の健康について考えてみませんか。

歯周病とは？ 歯を支える周りの組織が破壊されてしまう病気です。初期段階では自覚症状はほとんどなく、気付かないうちに進行し、悪化した場合、歯を失ってしまうこともあります。

なぜ歯周病予防が必要なのか？

- **歯周病はお口の中だけの病気ではない**
⇒歯周病菌が血流に乗り心臓へ到達すると、心臓の膜や弁に細菌感染を起こす可能性があります。また、歯周病による炎症は、動脈硬化や糖尿病悪化にもつながります。
- **要介護状態になる危険性が高まる**
⇒歯周病によって歯を失うと、十分に栄養摂取ができなくなり、体力・筋力の低下につながります。
- **妊婦、赤ちゃんへの影響も**
⇒妊娠中に歯周病にかかると、早産や低出生体重児となる危険性が高くなるといわれています。

歯周病予防のポイント

- **丁寧な歯磨き**
 - 力を入れ過ぎず、痛くない程度に小刻みに動かして磨きましょう。
 - 「歯と歯ぐきの境目」「歯の外側」「前歯の裏側」など、磨き残しの多い部分を、特に注意して磨きましょう。
 - 就寝中は、口の中の細菌が最も増えやすいため、寝る前の歯磨きは丁寧に行いましょう。
- **食事はしっかりよくかんで**
よくかむことで唾液の分泌が促されます。唾液には、口の中の汚れを洗い流したり、細菌の繁殖を抑えたりする作用があります。
- **禁煙**
タバコは歯周病を悪化させ、治りにくくさせるといわれています。
- **定期健診**
丁寧に歯磨きをしていても、磨き残しや自分では取り除けない汚れもあります。かかりつけ医を決めて、定期的にチェックしてもらうことも大切です。

12月の保健事業 要事前予約 581・2121内線211・212

※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は本誌または町公式ホームページでお知らせします。
※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行いますので、必ず検温してからお越しください。また、終了後は速やかにお帰りください。

● 乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
1歳6カ月児健康診査	9日(木)	役場7階健診室	令和2年4月生 令和2年5月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	16日(木)		平成30年6月生	

母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は、対象者にご連絡します。

● ひよこ教室(離乳食教室)

日	時間	場所	対象・定員
2日(木)	①9:30~11:30 ②13:30~15:30	保健福祉総合センター	3~5カ月児のお子さんと保護者4組

母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、おびいひも(必要に応じてミルク)
※午前、午後ともに同じ内容です。どちらか一方の時間帯をお選びください。

● すくすく相談(乳幼児健康相談)

日	時間	場所	対象
23日(木)	9:30~11:00	役場7階健診室	乳幼児とその保護者

母子健康手帳、バスタオル

● こころの健康相談

日	時間	場所	対象
15日(木)	13:30~14:30	役場2階健康づくり課	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

● ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所
2日、16日(各木曜日)	10:00~11:00	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツ・レクリエーション室
13日、27日(各月曜日)	13:30~14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

マスク着用、運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き
※全日、自主活動日となります。

● 健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
8日、22日(各水曜日)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	役場7階研修・相談室	令和3年度に町の健康診査・がん検診を受診された方で、結果相談会を利用していない方

健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

新型コロナウイルスに関する相談窓口	
受診・相談センター	☎048-762-8026 FAX 048-816-5801 9:00~17:30(土・日曜日、祝日を含む毎日)
県民サポートセンター	☎0570-783-770 FAX 048-830-4808 24時間、年中無休



12月1日は世界エイズデーです！

「世界エイズデー」は、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に制定されました。この機会に、HIV/エイズについて考えてみませんか？

エイズとは？

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染して起こる病気で、徐々に免疫力が低下して、本来なら自分の力で抑えることのできる病気(日和見感染症)など、さまざまな症状が現れた状態をいいます。

HIVに感染しても、すぐにエイズを発症するわけではありません。HIV感染直後は、ほとんど無症状で、自覚症状のない期間(無症候期)が数年~10年ほど続きます。

早期発見・早期治療が大切です

現在は、さまざまな治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防することが可能になっています。熊谷保健所では、匿名・無料・予約制で検査ができます。詳しくは、熊谷保健所へお問い合わせください。

▶ 検査日時等

種別	検査項目	日	時間
即日検査	HIV	11月11日、12月9日、令和4年1月13日、2月10日、3月10日(各木曜日)	13:30~14:30
通常検査	HIV 梅毒 B型肝炎 C型肝炎 クラミジア	11月16日、12月28日、令和4年1月25日、2月22日、3月22日(各火曜日)	①10:00~11:00 ②17:30~18:30

▶ 検査結果について

- 即日検査 採血の約1時間後
- 通常検査 検査日から約10日後

事前予約に、電話で熊谷保健所(☎523・2811)へお申し込みください。

年金特報

年金についての情報を毎月お届け! 今月は「ご存じですか? 付加年金」

国民年金第1号被保険者(自営業者、学生等)または任意加入被保険者は、毎月の国民年金保険料にプラスして付加保険料(月額400円)を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せられ、将来受給する年金額を増やすことができます。

▶ 付加年金額

受け取れる付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」となります。

〈例〉付加保険料を10年間納付した場合
○付加保険料の納付額=400円×120月分(10年)=4万8,000円
○付加年金の年金額=200円×120月分(10年)=2万4,000円(年額)

▶ 留意事項

- 付加保険料の納付は、申し込みをされた月分からとなります。
- 定額保険料を納付せず、付加保険料のみを納付することはできません。

- 納期限を経過した場合でも、期限から2年以内であれば保険料を納めることができます。
- 老齢基礎年金と併せて受給できる終身年金ですが、付加年金の保険料は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません。

▶ 次の方は納付することができません

- 第1号被保険者または任意加入被保険者以外の方
- 保険料納付の申請免除(全額免除、一部免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けている方
- 法定免除を受けている方
- 国民年金基金に加入中の方

▶ 申し込み

本人確認書類(運転免許証等)、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳等)を持参し、町民課へお申し込みください。

熊谷年金事務所(☎522・5012)

町民課(☎581・2121内線111・112)

