

健康長寿のまちづくり

よく噛んで唾液を増やしましょう!!

噛むことは口の周りの筋肉を使う運動です。噛むことで耳の下、あごの下、舌の下にある唾液腺が刺激され、唾液の分泌量が増えます。

しかし、高齢になると活動量の低下や薬の副作用から、唾液の分泌量が低下しやすくなります。また、脱水状態で身体の水分量が減ると唾液を作ることができません。夏の暑い時期は、脱水に気をつけましょう。脱水を起こさないために、こまめに水分を補給するように心がけてください。

※水分管理が必要な方は、必ず主治医の先生と相談してください。



一人何役？ 唾液の働き

口のなかを清潔に保つ

食べ物をまとめて飲み込みやすくする

吸収 消化を助ける

細菌の増殖を抑える

むし歯を防いだり粘膜を保護する

あ 発音しやすくする

唾液には、口を通じて外部から入ってくる細菌などから体を守るための「免疫機能」という重要な働きもあります。いつまでもしっかり噛めてたくさん唾液を出せるように、定期的に歯科医院でお口のチェックをしてもらいましょう。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

京築口腔管理推進室のご案内

病気療養中の方、要支援・要介護状態の方、障がいをお持ちの方、食べることに支障がある方などの無料相談を行っています。(相談後に治療が必要になった場合は、別途治療代が必要です。) 病院や介護事業所、家族からの相談も受けています。

●問い合わせ先 京都歯科医師会・豊前築上歯科医師会 TEL 090-5296-6821



豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと



ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。

「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけない」そんな時にご活用ください。

スマホ教室の参加者を募集します

スマートフォン(以下「スマホ」)の使い方を基本から学べます。教材としてスマホを用意しますので、持っていない方もお気軽にご参加ください。



- 内容 スマホの基本操作方法、こうげナビの使い方など
■対象者 町内在住で、スマホの購入を検討されている方や、スマホの使い方に不安のある方
■日時 7月22日(金)
◎第1部 10:30~12:30
◎第2部 13:30~15:30
■場所 げんきの杜 視聴覚室
■定員 各20名(先着順)
■講師 ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー
■申込期間 7月4日(月)~15日(金)
長寿福祉課まで、住所・氏名・電話番号・スマホの有無をお知らせください。

※当日は、筆記用具をご持参ください。

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線215)

「農業日誌」「ファミリー日誌」「新農家暦」の刊行中止について

令和4年5月末に、一般財団法人農林統計協会より、農業日誌、ファミリー日誌、新農家暦につきまして、令和4年度版(令和3年末に刊行)をもって刊行を中止する旨の連絡がありましたのでお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

●問い合わせ先 一般財団法人 農林統計協会 TEL 03-3492-2950 産業振興課 農地係 TEL 72-3151(内線250)

児童の虫歯予防処置「シーラント」のお知らせ

初めての永久歯(6才臼歯)を虫歯から守るため、虫歯になりやすい奥歯の溝を薄いプラスチックの膜で覆う「シーラント」を行います。希望される方はお申し込みください。



- 日時 8月6日(土) 13:30~15:00 (1人につき10分程度 予約制) ※当日は歯みがきをしてきてください。
■場所 げんきの杜 保健指導室
■対象者 6才臼歯が生えている小学生で、シーラントを4本完了していない児童
■費用 無料
■締め切り 7月25日(月)
●申し込み・問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線224)

ごみなどの野外焼却はやめましょう!!



最近、野外焼却による煙やにおいで窓を開けられない、洗濯物や布団が干せないなど、苦情が多く寄せられています。

家庭ごみや草、剪定枝などの野外焼却は原則禁止されており、違反した場合は5年以下の懲役、若しくは1千万円以下の罰金、またはこれらが併科されることがあります。

決められたルールを守り、ごみや草、剪定枝などは可燃ごみに出していただきますようお願いいたします。

●問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)

特定外来生物ツマアカスズメバチについてのお知らせ

令和4年5月9日付で特定外来生物ツマアカスズメバチの女王バチが福岡市及び糟屋郡久山町にて確認されましたのでお知らせします。

ツマアカスズメバチは日本在来のオオスズメバチなどと比較して、「特に人体に関わる被害が大きいことはありません」が、在来のハチなどを駆逐し、生態系や養蜂業などに被害を及ぼすおそれがあります。ツマアカスズメバチの個体や巣を発見された場合は、近寄らず刺激しないでください。また、発見場所などについて下記までご連絡ください。

●問い合わせ先 福岡県環境部自然環境課 TEL 092-643-3367

巣が球状で高い位置に作る ことがある 体長2~3cmくらい 全体的に黒っぽい



他のスズメバチと比較して腹部の線が太くて黒いお尻付近が太いオレンジ

脚先が黄色



オオスズメバチ ヒメスズメバチ コガタスズメバチ モンスズメバチ ケイロスズメバチ ツマアカスズメバチ 左上:ツマアカスズメバチの巣、右上:個体、下:在来のスズメバチとの比較 写真提供:環境省九州地方環境事務所