



# 坂町地域包括支援センター 通信

Saka-cho Community Comprehensive Support Center Vol.48

日常生活の中での

## あなたの「小さな気づき」が 高齢者の方の安心・安全につながります

高齢者の方が住み慣れた住まいで安全・安心な生活を続けていくためには、身近な地域の中で、周囲の人がちょっとした異変に気づくことが、とても重要です。

### 対面での気づき

- 地域の集まりに来なくなった
- 汚れたままの服を着ている
- 挨拶をしなくなった

### 外観での気づき

- 何日も洗濯物が干したまま
- 郵便物がたまっている
- ゴミがあふれている

小さな気づきの相談窓口として(受付時間:平日8時30分~17時15分)

坂町地域包括支援センター ☎885-3701

緊急時の連絡先 救急車?病院行く? 迷ったら ☎#7119

命に関わる時は連絡を! 消防・救急 ☎119番 警察 ☎110番

### その他~備えておく為に~ 坂町緊急通報装置設置事業

緊急通報装置のボタンを押すと、看護師などに繋がり、急病や健康相談に24時間対応します。対象者や利用料については役場保険健康課にお問い合わせください。 役場保険健康課 ☎820-1504

[坂町では広島県済生会が委託を受けてこれらの事業を運営しています。]

坂町地域包括支援センター

☎885-3701 (済生会・たかね荘1階)



## 健康さか21

~1に運動 2に食事  
よい習慣で健康生活~

80歳になっても  
20本以上の歯を  
保とう!

## 11月8日は「いい歯の日」

どうして歯やお口の健康って大切なのかな?



歯やお口が健康なことが、からだ全体の健康につながるからです!



- ①歯の本数が多いほど寿命が長い。
- ②いろいろな食べ物の咀嚼が可能で、何でもおいしく食べることができる。
- ③お口の機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する。
- ④しっかり噛むことで栄養吸収が促される。
- ⑤噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ。
- ⑥噛むことで脳が活性化され、認知症の予防につながる。

など...

### 歯科医院へ行って、お口の状態を知りましょう

今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方へ

歯周疾患検診の案内を6月頃に送付しています。

受診期限 令和7年3月31日まで

自己負担額 500円

今年度から  
ワンコインで  
受診できます!



昨年度75歳になられた方へ

後期高齢者歯科健診の案内を7月下旬に送付しています。

受診期限 令和6年12月31日まで

自己負担額 無料

今年度80歳、85歳になられた方へ

後期高齢者歯科健診の案内を10月下旬に送付しています。

受診期限 令和8年3月31日まで

自己負担額 無料

妊婦さんへ

つわりがおさまったら、妊婦歯科健診を受けましょう。

自己負担額 無料

歯科医院は、治療をするためだけの場所ではありません。定期的に歯科検診等を受診し、健康なお口を保ちましょう!



## 睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症率を低くする3つのポイント



①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう



②できるだけ母乳で育てましょう



③たばこをやめましょう