

# 受けてみませんか？歯周病検診・後期高齢者歯科口腔検診 歯から健康を守りましょう

歯周病は口臭の原因や歯を失うだけでなく、さまざまな全身疾患との関連性があることが明らかになってきました。

後期高齢の方の口腔機能低下では「食べる」「話す」「唾液を出す」などのお口の機能の低下だけでなく誤嚥性肺炎など、全身のあらゆる疾患の引き金となります。

## 歯周病のお口チェック！

- 歯磨きのとき出血する
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間に物がつまりやすい
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯ぐきが赤く腫れた部分がある
- 指でさわると、少しぐらつく歯がある

## 口腔の機能チェック！

- 固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口が渴きやすい

心当たりはありませんか？一つでもチェックが入ると、歯周病や口腔機能低下の可能性があります。

歯周病や口腔機能低下の早期発見・早期治療は全身の健康にも大切です。

この機会に歯周病検診・後期高齢者歯科口腔検診を受けましょう。

## 申込方法

詳細は広報とよおか2月号で配布する予定の、すこやか市民健診のチラシをご覧ください。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

# はつらつチャレンジ塾の参加者募集 65歳からの健康運動教室

新型コロナウイルス感染症の影響により、閉じこもりがちな生活が続き、足腰の筋力低下や疲れやすさを感じていませんか。転倒予防や感染症に対する抵抗力を高めるために、健康への取組みが大切です。

はつらつチャレンジ塾は、ウェルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを利用し、個人の体力に合わせた65歳からの健康運動教室です。健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。

## 特徴

- ◇運動初心者向けのメニュー
- ◇少人数のグループ制
- ◇専門の指導員による指導

**期間** 4～7月(4カ月で16回)

- ▼場所 ウェルストーク豊岡
- ▼対象 65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります)

▼料金 月額1,000円(4カ月4,000円)

▼申込み 1月6日(水)～29日(金)に連絡

## 《コース》

コース名	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

## ●体験会を実施します●

1月28日(木)午後1時30分からウェルストーク豊岡で体験会を実施します。

参加を迷っている方は、この機会に体験してみませんか。体験会の参加は事前申込が必要です。



## チャレンジキッチン



はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望する方に料理教室を実施します。

▼日時 毎月第2木曜日(全4回)

午前10時30分～午後0時30分(予定)

▼内容 健康づくりに役立つ栄養講話、調理実習

▼料金 1,200円(全4回分)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

※掲載している情報は編集時点(12月16日)のものです。変更になっている場合がありますので、注意してください。

# 豊岡市医療連携協議会 在宅医療推進

住み慣れた地域・おうちでの生活を支える！



「豊岡市在宅医療・介護連携推進協議会」では、2015年7月から、特に介護を受けている方のために、医師・歯科医師・薬剤師・訪問看護師・ケアマネジャーなど多職種が、顔の見える関係で、情報交換や協議を行っています。17年10月には豊岡市医師会事務局内に「豊岡市在宅医療・介護連携支援センター」を設立しました。設立当初の委員は医師のみで、主に豊岡病院を退院する方で、訪問診療医の決まらない方へかかりつけ医の紹介をしていました。

この取組みも徐々に定着し、20年度からは歯科医師・薬剤師・訪問看護師・ケアマネジャー・地域包括支援センターなども参加して、事業の拡充を図っています。

現在はパソコンやスマホを使用した、セキュリティのなかったオンラインで、在宅患者個人の情報をその人に関する多職種で共有できるようになりました。

## 在宅生活を支える取組み

### 訪問薬剤指導

自宅や入居先に薬剤師が訪問し、医師の指示のもと、薬剤の管理や薬のセットを行います。

こんなときは相談してください

### ○薬局に行くのが困難

薬剤師が定期的に自宅や入居先に薬を持って訪問し、薬の説明、服薬状況・副作用把握、薬のセットなどをします。

○薬の服用方法に困っている  
数種類の薬を1回分ごとにまとめる「二包化」など、服薬状況に合わせて飲みやすい剤

形や調剤方法を提案します。

○薬を飲み忘れてしまう・薬の種類が多くて混乱してしまう

「おくすりBOX」や「おくすりカレンダー」に、朝・昼・夕・就寝前の薬を区分して管理。飲み忘れや二重飲みを防止します。

○病気や薬の服用について不安がある

食事、排泄、睡眠等の体調チェックを通じて、薬の影響を確認します。また、風邪薬等の一般用医薬品や健康食品との飲み合わせチェック、複数の医療機関から調剤された薬の重複投薬を防止します。

## 現場からひとこと

(兵庫県薬剤師会但馬支部豊岡ブロックより)

早めの対応や、簡単なことから始めてもらうことで、本人や家族の希望に沿った気持ちのいい環境づくりにつながります。少しでも困ったら、かかりつけ薬局・薬剤師に早めに相談してください。

《問合せ》高年介護課 ☎ 241-2401

## 消費生活相談員の知恵袋 29

外貨建て生命保険のトラブル



元本保証を希望していたにもかかわらず、リスクのある金融商品を契約させられてトラブルになるケースが発生しています。特に外貨で保険料を支払ったり保険金を受取ったりする「外貨建て生命保険」のトラブルが高齢者を中心に増えています。

### ◆相談事例

5年前、500万円の定期預金が満期になり、5年で2%の利息が付く商品があると勧められ契約した。先日届いた満期案内を見ると元金が40万円も少なくなっており、外貨建ての生命保険に加入していたと分かった。契約時にそのような説明はなく、元本割れない定期預金だと思って契約した。(70歳代 男性)

### ◆アドバイス

外貨建て生命保険を含む保険商品は、保険会社だけでなく、銀行等の金融機関でも販売されています。口頭で説明された内容と実際の契約内容

のずれを防ぐために、契約前に書類等をよく確認しましょう。

外貨建て生命保険には為替リスクがあり、元本が保証されません。勧誘されても、すぐには契約せず、家族と相談するなど慎重に検討しましょう。

保険を契約すると、保険証券や契約内容のお知らせが届きます。必ず内容を確認しましょう。外貨建て生命保険のほとんどは、契約申し込み日を含めて8日間はクーリング・オフができます。契約内容に不安があれば、すぐに契約先の保険会社に申し出ましょう。ただし、為替相場の値動きによっては損失を被るおそれがあります。

《豊岡市消費生活センター》  
相談受付 月～金曜日  
(祝日、年末年始を除く)

相談場所 生活環境課内

電話相談

☎ 21-9001

