



年齢を重ねた時に後悔しないために

お口のケアを見直し「健口」に

むし歯は、治療が終わっても生活習慣が変わらなければ再発を繰り返します。歯周病は、自覚症状がなく進行し、自然に治癒することはありません。

歯の喪失は40歳代からはじまります。歯を喪失すると、噛み合わせが悪くなり、栄養不足や筋力の衰えが起こるなど全身に影響があることがあります。



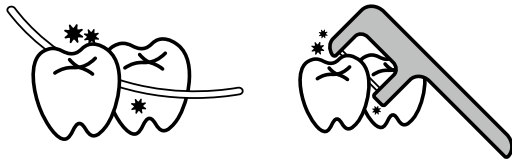
▲市ホームページ



毎日のお口のケアも忘れずに

食後にきちんと歯を磨いても口の中には、1,000~2,000億個の細菌が住みついていると言われています。歯を失う原因の多くは、歯に起こる病気「むし歯」と歯を支える組織に起こる病気「歯周病」です。それぞれ原因菌が違います。

むし歯や歯周病予防は、原因菌の塊である歯垢(プラーク)をしっかりと取り除くことが大切です。歯ブラシだけで落とせる歯垢は約60%です。糸ようじ(デンタルフロス)・歯間ブラシなどを使用すると効果的です。就寝前には歯ブラシとあわせて糸ようじなどを使って、念入りなケアを行うことがお勧めです。



かかりつけ歯科医を持ちましょう

口の健康は、体全体に影響を与えます。普段から何でも相談できる「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。しっかり噛んで食べられる歯と口を維持することが皆さんの「健口」を守る近道です。



歯科医師による

「お口の検診」を受けてみませんか？

本市では、20~70歳の偶数年齢の人を対象に「歯周病検診」、76歳の人を対象に「後期高齢者歯科口腔検診」を、すこやか市民健診で実施しています。広報とよおか2月号と一緒に配付する予定のすこやか市民健診の案内チラシで、申込方法等の詳細を確認してください。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127
ファクス24-9605



2022年4月1日以降に治療を開始した方が対象

特定不妊治療(生殖補助医療)費用の一部を助成

不妊治療の保険適用後に治療を開始した方を対象に、経済的負担の軽減を図り、安心して治療に向かう環境を整えるため、特定不妊治療(生殖補助医療)の費用の一部を助成しています。

- ▶対象者 2022年4月以降に特定不妊治療(生殖補助医療)を受けた夫婦(年齢条件等あり)
- ▶申請期限 1回の治療ごとに、①②のいずれか遅い日まで。①治療終了日から3ヵ月後の同日②治療終了日の属する年度の末日

2023年12月までに受けた治療は、24年4月1日まで申請できます。申請には医療機関が発行する受診証明書等が必要ですので、早めに準備をしてください。

- ▶対象となる治療 生殖補助医療(体外受精・顕微授精など)
- ▶助成金額 対象経費の2分の1(治療内容により助成上限額あり)
- ▶助成回数 1子ごとに、最大6回まで(妻の年齢により助成回数が変わります)
- ▶申請方法 こども未来課に申請書類一式を提出
- ▶助成方法 書面による通知後、口座振込で助成金を支給

詳細は、右の二次元コードから市ホームページを確認するか、問い合わせてください。



《問合せ》こども未来課 ☎21-9118

65歳からの健康運動教室 ～はつらつチャレンジ塾～



参加者募集



▲市ホームページ

はつらつチャレンジ塾は、個人の体力に合わせた65歳からの健康運動教室です。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ます。「健康のために何かしたい」「どんな運動をしたらいいか分からない」という方にもお勧めです。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 2024年4月～7月
(4カ月で16回)



▲フィットネススタジオで楽しく身体を動かそう

- ▶場所 ウェルストーク豊岡(立野町6-30)
- ▶対象 65歳以上で本市に住民票のある方(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)

《コース》

コース名	時間	定員
月曜日コース	午後2時～3時30分	各20人
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	

- ▶申込み 1月10日(水)～31日(水)に窓口または電話で申込み



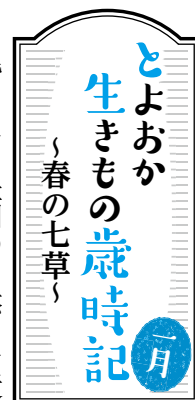
《申込み・問合せ》

健康増進課 ☎21-9095

七草の歴史
平安時代ごろまでさかのぼることができる昔からの風習ですが、7種と決まったのは14世紀頃ではないかと言われています。その前は、若草摘みとしてさまざまな植物を摘んでいたようです。今では正月で疲れたお腹を優しくいたわるような扱いです。当時の若草摘みは、真剣に食料を得るための活動だったと言われています。

正月7日は、旧暦の1月7日、現在なら2月初旬くらいです。本来2月に集める植物が1月に集まるわけがないので、自分で7種類を集めるのは大変ですが、今は便利な時代。スーパーに行くのとパックに入って売っています。

正月7日に七草がゆを食べましょう
皆さんに豊岡の自然を身近に感じてもらうため、豊岡らしい季節の言葉を紹介します。



(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 菅村定昌)



▲別名「ぺんぺん草」と呼ばれるナズナ

せり はずな ごぎょうは
こべら ほとけのぞい すずな
すずしろ これぞ七草
「せり」は「セリ」、「はずな」は「ナズナ」、「こべら」も「ハコベ」です。では、ほかの4つは何でしょう。「ごぎょう」は「ハハコグサ」、「ほとけのぞい」は実はホトケノザではなく「コオニタビラコ」、「すずな」は「カブ」、「すずしろ」は「ダイコン」なのだそうです。セリ、カブ、ダイコンはおなじみの野菜ですね。昔々の草餅はヨモギではなくハハコグサを使っていたました。ナズナはぺんぺん草とも呼ばれますが、漬物にするとなかなかおいしいものです。ハコベはサラダに、コオニタビラコは、天ぷらや炒めものに使えるそうです。 どうしてこの7種が春の七草なのでしょう、不思議ですね。