

こころの健康相談

保健センターでは、精神科医による個別相談を無料で年4回行っています。

「眠れない」「やる気が出ない」「訳もなく気分が落ち込む」などは、こころが危険信号を出している可能性があります。

1人で悩まずに早めに相談することが解決の第一歩です。家族からの相談も受け付けています。

なお、保健師は、いつでも相談に応じていますので、気軽にご相談ください。

- とき 6月14日(金) 13時30分～15時30分
- ところ 保健センター
- 費用 無料
- 問合せ 役場健康福祉課 ☎66-2111 内線158・159

調理師試験に関するお知らせ

平成25年度の調理師試験の実施に伴う、申込期間及び申込先は、以下のとおりです。

- ◆申込期間 6月24日(月)～7月5日(金) 午前9時～午後5時 ※土日祝日は除きます。 ※郵送の場合は、7月5日(金)の消印まで有効です。
- ◆申込先 県内に住所を有する人は、住所地を所管する保健所(町内に住所を有する人は、岩手県県民センターへ) 県外に住所を有する人は、岩手県民くらしの安全課、または受験希望地の保健所へ。
- ◆その他 受験票は、8月21日(水)までに送付されますが、万が一受験票が到着しない場合は、岩手県民くらしの安全課(☎019-629-5322)へお問い合わせください。

介護保険の認定を受けてからさまざまな手続きが必要で、今回は特に問い合わせのあるQ&Aを紹介いたします。

これで安心 介護保険

その他 手続き編

- Q 介護保険証の有効期間中に身体状況が重くなったり、認知症状が悪化した場合はどうしたらいいですか? A 状態が著しく変化した場合は、「区分変更申請」をして今の状態にあった認定結果を出します。しかし、本人の状況によっては申請手続きができないことがありますので、担当のケアマネジャーや保健センターへ相談し手続きを進めましょう。
- Q 介護保険証をなくしてしまったりどうしたらいいですか? A 保健センターで再発行申請ができます。印鑑を持参してください。その場でお渡しします。

- Q 「介護保険高額介護(介護予防)サービス費支給申請」という手紙が届いたのですが? A 介護保険のサービスを利用している中で、1か月の介護サービス費(1割の自己負担分)が高額になった場合、限度額を超えた分を還付しています。限度額はその人の課税状況等により異なります。
- Q 介護認定を受けていた人が亡くなった場合、介護保険証はどうしたらいいですか? A 死亡届などで役場に来庁する際に持参し返却ください。総合窓口や保健センターで預かります。



介護認定を受けていた人が亡くなった場合、介護保険証はどうしたらいいですか? A 死亡届などで役場に来庁する際に持参し返却ください。総合窓口や保健センターで預かります。

6月4～10日は、歯と口の健康週間です!

健康は食から 歯から 元氣から



大切な歯と 口の健康を支えよう!

噛む、飲む、味わう、話す、歌うなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点だと言われています。

しかし、よい歯、よい口と呼べる環境が保たれている人は多くありません。むし歯や歯周病で歯を失い、全身の健康に影響を与えていることもあります。お口の健康を保つことによって元気である期間が長くなることができます。

自分でできるケア

- ① 自分の口にあった歯ブラシやフロス、歯間ブラシなど補助清掃器具を使用し、すみずみまできれいにしましょう。
- ② むし歯の原因となる甘い食品を控え、栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう。
- ③ ストレスをため込まず、顔面・口腔をよく動かし、摂食・嚥下のための口腔機能を良好に保ちましょう。
- ④ フッ素入りの歯みがき剤やキシリトール入りのガムを選んで、むし歯予防に役立てましょう。
- ⑤ 定期的に歯科健診を受けましょう。
- ⑥ かかりつけ歯科医を持ちましょう。

ぼく 虫歯ゼロ わたし

5月22日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達です。



そうま 颯真くん (3歳・赤井田)



かの 榎乃ちゃん (3歳・西里)



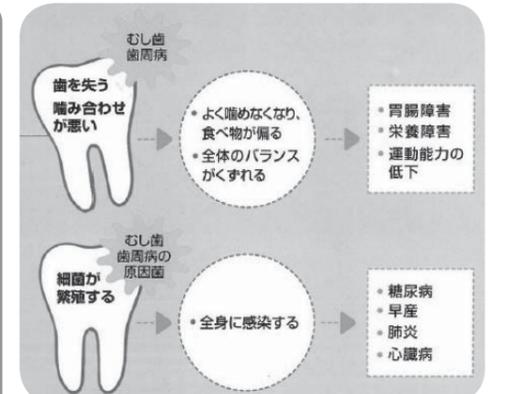
ひろひと 前田 寛仁くん (6歳・田子)

かかりつけ歯科医は、皆さんが生産にわたって歯と口の健康を保っていくためにとても大きな役割を担っています。

- 患者さんのニーズに応じた健康教育・健康相談を行います。
- 定期的なプロフェッショナルケアを基本とした予防管理を積極的に行います。
- 病院や診療科の枠を超えたチーム医療を実施。病院の紹介、連携を行います。
- 福祉施設や在宅患者者に対して訪問による歯科医療・訪問指導に取り組みます。
- 必要かつ適切な歯科医療を継続的に行います。
- 要介護高齢者、障害者に適切な歯科医療を提供します。

8020を目指そう!

8020運動とは、80歳で20本の歯を保とうという運動です。誰でも20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をしっかりよく噛んで食べることができます。むし歯と歯周病を予防し、8020を目指しましょう。



歯の健康と全身の健康との因果関係