

あなたは大丈夫？ 歯周病危険度チェック

該当する項目が多いほど、歯周病である危険性が高まります。

一つの項目でも当てはまるようなら、一度歯科医院でチェックしてもらいましょう。

- 歯磨きなどで歯肉から出血する
- 口臭がするようになった
- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉を押すと血やうみが出る
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯が長くなったように見える
- 冷たい物や熱い物がしみる
- 糖尿病にかかっている
- 喫煙している

知らず知らずに進行する歯周病。次の表1でチェックしてみよう。

あなたは大丈夫？歯周病

大人の80%以上には歯周病があると言われています。歯周病は単なる歯の病気と思われがちですが、からだ全体に影響があるのはご存じですか？

歯周病は脳梗塞や心筋梗塞、腎炎、糖尿病、パーキンソン病、関節リウマチ、肥満など身体全体の病気に関係することがあります。それは、歯周病菌が歯周ポケットから血液中に入り込み、血流にのって全身に運ばれて各場所で炎症を引き起こすことなどが原因といわれています。歯周病と身体の病気を同時に治療することが、それぞれの快復につながります。

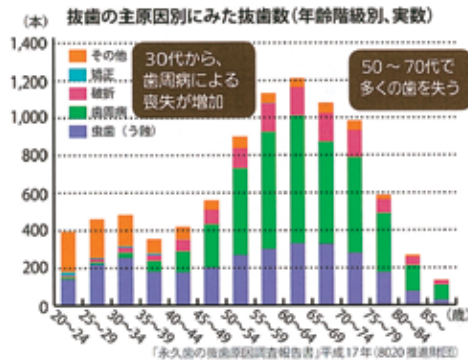
さらに、むし歯や歯周病が進行すると、歯がなくなってしまうと、歯を失う原因は、むし歯と歯周病が大半を占めています（表2）。食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、自分の歯が最低20本は必要といわれています。小学生の時に生えた永久歯は、一生使い続ける大事な歯です。人生80年、長くつきあうためには、むし歯や歯周病を予防することが不可欠です。

大人の80%以上には歯周病があると言われています。歯周病は単なる歯の病気と思われがちですが、からだ全体に影響があるのはご存じですか？

歯周病は脳梗塞や心筋梗塞、腎炎、糖尿病、パーキンソン病、関節リウマチ、肥満など身体全体の病気に関係することがあります。それは、歯周病菌が歯周ポケットから血液中に入り込み、血流にのって全身に運ばれて各場所で炎症を引き起こすことなどが原因といわれています。歯周病と身体の病気を同時に治療することが、それぞれの快復につながります。

さらに、むし歯や歯周病が進行すると、歯がなくなってしまうと、歯を失う原因は、むし歯と歯周病が大半を占めています（表2）。食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、自分の歯が最低20本は必要といわれています。小学生の時に生えた永久歯は、一生使い続ける大事な歯です。人生80年、長くつきあうためには、むし歯や歯周病を予防することが不可欠です。

表2



歯は「おいしく食べる」「話をする」など生活の楽しみや身体の健康に深く関わっています。歯を失うと力が入らず、肥満や認知症のリスクが高まり、生活が一変してしまいます。次のポイントでむし歯と歯周病をしっかり予防していきましょう！

1. 食後と寝る前に効果的な歯ブラシを！

歯ブラシは、食べカスや細菌を落とすことが目的です。磨き残しやすい場所は「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「奥歯の噛みあわせの溝」です。睡眠中は唾液が減り、細

菌が繁殖しやすくなるので、特に寝る前は、歯の裏側と表側、噛みあわせ部分を小刻みにやさしく丁寧に磨きましょう。そのためには、歯磨き粉の量は少しで十分です。

2. 糸ようじなどのアイテムも使おう！

歯ブラシだけでは汚れを落とすきれえません。歯と歯の間にたまりやすい細菌をデンタルフロスや歯間ブラシなどで落としましょう。歯の並びや隙間にあわせて使いやすいのを選びましょう。

3. 唾液の分泌を高めよう！

加齢やストレス、口呼吸、噛む回数が減ると唾液の分泌が減り、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。よく噛んで食べることが大事です。繊維質の食べ物や酸っぱい物もおすすめです。唾液が出づらい方は、図1の唾液腺マッサージを試してみてください。

4. 歯科医院で定期的に検診を受けよう！

日頃のケアではどうしても落とすきれない歯垢や、知らないうちにむし歯や歯周病が進行している場合があります。年に1度は定期検診をおすすめします。

図1 唾液腺マッサージ



後期高齢者医療制度のお知らせ

平成27年度の保険料などについて



■7月に保険料額をお知らせします

平成27年度の保険料は、7月に個別にお知らせします。

◀保険料の計算方法▶

均等割 【1人当たりの額】 51,472円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (平成26年中の所得－33万円) × 10.52%	=	1年間の保険料 【限度額57万円】 (100円未満切り捨て)
---	---	---	---	--

- 1年間の保険料の上限額は57万円です。
- 所得の少ない人は、世帯主や被保険者の所得に応じて保険料が軽減されます。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

保険料のお支払いは、
「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。
 口座振替を希望される方は役場住民課年金保険係に問い合わせください。

※保険料のお支払いが困難な場合は役場住民課年金保険係へご相談ください。災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方は、保険料の減免を受けられる場合があります。

■ジェネリック医薬品の利用

- 医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。
- ジェネリック医薬品の処方を希望する方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口に「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。
 「希望カード」が必要な方は、役場住民課年金保険係まで問い合わせください。

効き目・安全性

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。希望する場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

価格

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。



問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合
 (☎ 011-290-5601)

役場住民課年金保険係
 (1階②番窓口☎485-2111内線124)

くしろの健康相談のお知らせ (精神保健福祉相談事業)

釧路保健所では、次の日程で医師によるくしろの健康相談を行います。「気分が憂うつ、やる気が出ない」「飲酒やギャンブルで、仕事や家庭生活に支障をきたしている」「ひきこもりで困っている」など、くしろの健康について悩んでいる方は、お気軽にご相談ください。あらかじめ予約が必要です。電話の問い合わせください。

実施日程

■時間／午後2時～
■場所／釧路保健所

月 日	医 師	備 考
6月24日(水)	くしろメンタルヘルスクリニック 佐々木文子	
7月17日(金)	市立釧路総合病院 高信 径介	思春期相談含む
8月21日(金)	釧路赤十字病院 姫野 大作	
9月18日(金)	市立釧路総合病院 高信 径介	思春期相談含む
10月16日(金)	釧路赤十字病院 姫野 大作	
11月13日(金)	清水桜が丘病院 清水 輝彦	
12月18日(金)	市立釧路総合病院 高信 径介	思春期相談含む
1月15日(金)	市立釧路総合病院 高信 径介	思春期相談含む
2月19日(金)	釧路優心病院 河野 彰	
3月11日(金)	江南通りクリニック 難波 定喜	

■問い合わせ／釧路保健所健康推進課精神保健福祉係 (☎0154-22-1233)

私有地の草刈り

環境衛生係から
お知らせ

雑草が伸びたままの状態やごみが捨てられた状態のままになっている土地は、近隣の方の迷惑になります。また、草刈りが行われていない所有地は、ごみの不法投棄や野火を招く原因にもなります。安全で快適な生活を送るために、一人一人が自分の所有地の草刈りや清掃を行い、きれいで住みやすい町にしましょう。

農薬飛散による被害の発生を防ぐために

学校や保育所、住宅地と近接する家庭菜園や農地などでは、農薬が飛散して住民や子どもなどへ健康被害が生じないように、できるだけ農薬を使用しないよう心掛けましょう。また、農薬を使用しなければならぬ場合は、飛散しない農薬を選んだり、ラベルに記載された内容に従って使用するなど、農薬が飛散しないよう十分配慮しましょう。

STVラジオで標茶町特集が放送されます

北海道での長期滞在や移住など、新しい滞在スタイルを提案する人気ラジオ番組「大山慎介のちょっと暮らし北海道」で、標茶町特集が放送されます。番組では標茶町の魅力をたっぷり30分間放送されますので、ぜひお聴きください。

■放送日時／6月7日(日)、午前7時30分～

ラジオを聞き逃した方は、番組ホームページからパソコン・スマートフォンでラジオを聞くことができます。

■番組ホームページ／<http://www.stv.ne.jp/radio/podcast/index.html>

長寿88歳

おめでとうございます

《平成27年3月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

一坊寺義規さん

(茶安別)



田口重徳さん

(茶安別)



長崎久子さん

(栄)



平和七さん

(虹別)



昨年の標茶町総合表彰式

生活豆知識

利用した覚えのない請求は支払わずに無視しましょう!



内容

未払い代金の債権回収をしているという業者からパソコンにメールが届いた。「滞納しているインターネット接続回線と有料サイト利用料の請求」とのことだが、利用した覚えがない。「期日までに連

絡しないと、法的手段に訴える」と書いてある。業者には連絡していないが、どうしたらよいか。(80歳代 男性)

ひとことアドバイス

パソコンや携帯電話などへのメールで、利用した覚えのない料金を請求される「架空請求」に関する相談が寄せられています。

・「期日までに連絡するように」と書いてあっても、絶対に連絡してはいけません。業者からの請求がエスカレートしたケースもあります。

・「訴訟を起こす」「弁護士対応になる」など不安をおおるようなことが書かれていても、利用した覚えがなければ決して支払わず、無視

相談窓口

・役場企画財政課商工労働係
(2階⑩番窓口 ☎485-2111 内線251)
・釧路市消費生活センター
(☎0154-24-3000)



しましう。
・支払い義務があるかどうか判断できない場合や心配なときは、お気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

在住功労表彰を ご存知ですか？

標茶町表彰条例に基づく功労表彰のうち「在住功労」とは「70歳以上の者で50年以上本町に在住し、勤労であった者」に贈られる栄誉のことです。

被表彰者へは毎年11月3日に行われる標茶町総合表彰式にて、表彰状と記念品を授与しています。

今年の7月31日までに70歳になり、成人してから通算50年以上本町に住んでいるのに受賞しておらず、町からの表彰予定通知書(はがき)も届いていない。という方、また

お知らせいのでそのような方はいませんか？今までに住民票を他の市町村に移されたことのある方は、在住年数が実際より短く登録されている可能性があります。 (実際本町に住んでいれば在住年数として数えます)

該当する方は今年度の被表彰者として手続きをしますので、7月31日までにご連絡ください。不明な点についても、左記に問い合わせください。

■問い合わせ/役場総務課庶務係(2階⑬番窓口 ☎485-2111 内線211)

町立病院からのお知らせ



☆6月の外科医師は、北大消化器科外科Ⅰから1週間または2週間交代の派遣医師となります。

標茶町立病院 電話 485-2135
URL <http://www.town.shibeche.hokkaido.jp/hospital/>

☆6月の小児科診療受付時間

- ☆お願い／
- 町立病院の医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。

	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
2日(火)	●	休診	●	休診
9日(火)	●	休診	●	休診
16日(火)	●	休診	●	休診
23日(火)	●	●	休診	●
24日(水)	●	●	休診	休診
30日(火)	●	休診	●	休診

【予防接種について】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・二種混合・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。（ワクチンの準備の都合上、お願いします。）

●不活化ポリオの接種希望者は、前週の水曜日までに病院に電話連絡してください。

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院に問い合わせください。

《子宮頸がん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）は、5日前までに病院に電話連絡してください。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となりますので、下記日程を参考にしてください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の8種は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細はふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）へ問い合わせください。

産婦人科 6月からの診療体制・受付時間・派遣医師を以下のとおり変更します。

●診療体制／週2回（月曜日の午前・木曜日の午後）

●6月診療日／1日(月)・4日(木)・8日(月)・11日(木)・15日(月)・18日(木)・22日(月)・25日(木)・29日(月)

●受付時間／月曜日…午前8時45分～11時、木曜日…午後1時～3時30分

●予約／5月から予約制となっています。電話または総合受付で受診日の5日前までに予約してください。

※予約がなくても受け付けを行いますが、予約の方を優先します。（救急患者を除く）

●派遣医師／島野敏司医師（町立中標津病院勤務医）に交代します。島野医師は日本東洋医学会・漢方専門医です。漢方の診療を受けることができます。

内科 7月21日(火)～24日(金)…佐藤富士夫医師不在のため、佐藤泰男医師の診療となります。

7月27日(月)～31日(金)…佐藤泰男医師不在のため、佐藤富士夫医師の診療となります。

7月21日(火)～24日(金)および7月28日(火)～31日(金)は、午後休診です。

外科 外科外来の毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までです。

日頃から、ごみの減量と分別にご協力いただき、ありがとうございます。
 平成26年度のごみ処理実績は、燃やせるごみ、燃やせないごみともに減少し、資源ごみは増加、リサイクル率は**1.1%上昇**しました。さらなる資源ごみの分別、生ごみの水切りなどにより、目標達成に向け取り組んでいきたいと思います。

平成26年度
ごみ処理実績

なお、資源物売払収入の**増額**は、売払単価の上昇によるものです。

本町では、ごみの減量化、資源化を推進するため、生ごみ処理機本体購入費用の助成制度を実施していますが、昨年度より助成金額を増額しておりますので、ぜひ利用してください。

今後とも、ごみの減量と分別の推進に協力をお願いします。

	燃やせる (t)	燃やせない(t)	資源 (t)	リサイクル率 (%)	資源物売払収入(千円)
平成25年度	1,971	311	555	19.6	5,884
平成26年度	1,938	262	573	20.7	6,383
前年比	△33	△49	18	1.1	499

(△は減)

町営住宅建設のお知らせ

磯分内団地 (I-11) の建設が始まりました。

平成26年度から建て替えが進められている磯分内北団地の3棟目(木造平屋建1棟3戸)が着工しました。10月下旬頃完成予定です。



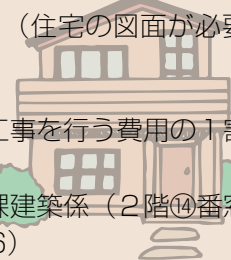
■問い合わせ/役場管理課管財係
 (1階⑦番窓口 ☎ 485-2111 内線 141)

既存住宅の**耐震改修費を助成します。**

本町では、昭和56年5月以前に着工した住宅を耐震診断した結果、耐震性が認められなかった住宅について、耐震改修工事を行う費用の一部を助成しています。

また、無料の簡易耐震診断を行っていますので併せて利用してください。(住宅の図面が必要です)

- 助成限度額/耐震改修工事を行う費用の1割以内または30万円以内
- 問い合わせ/役場建設課建築係 (2階⑭番窓口 ☎ 485-2111 内線 276)



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

~ササっと作れるおつまみ~



J-milkホームページより提供



今月のレシピ

チキンソテーおしんこタルタル添え

作 り 方

- ①鶏もも肉にしょうゆ、塩、こしょうをまぶして、30分間ほどおいてから水分をふき取り、強力粉をまぶして焼く。
- ②タルタルソースを作る。しば漬け、たくあん、たまねぎ、細ねぎ、ゆで卵をみじん切りにし、白ごま、マヨネーズ、生クリーム、レモン汁と混ぜる。チキンソテーに添える。

材 料 (2人分)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 鶏もも肉……………1枚 | 細ねぎ……………2本 |
| しょうゆ……………大さじ1 | ゆで卵……………1個 |
| 塩、こしょう………各少々 | 白ごま……………大さじ½ |
| 強力粉……………適量 | マヨネーズ……………50g |
| しば漬け・たくあん……………各20g | 生クリーム……………20ml |
| たまねぎ……………10g | レモン汁……………小さじ1 |