

北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間

11月8日から14日は「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です。この機会に歯や口腔の健康を見直しましょう。

●8020運動をご存知ですか？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、だいたいのものをおいしくかんで食事ができます。

●歯を失う原因はむし歯だけではありません

歯を失う原因として、むし歯のほかに歯周病があります。歯周病は、初期段階では自覚症状はありませんが、進行すると歯ぐきが腫れて出血し、歯を支える骨が溶けはじめ、歯が抜け落ちることになります。また、歯周病は動脈硬化や誤嚥性肺炎など、全身のあらゆる疾患の引き金となります。

●歯の健康を守る生活習慣

- ・毎日、毎食後に歯のお手入れをする（歯ブラシの他、歯間ブラシやデンタルフロスを使用する）
- ・規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとる。
- ・ストレスを溜めない
- ・禁煙をする

●定期的に歯科健診を受けましょう

歯や口のトラブルは、初期段階では自覚症状が少ないものです。自覚症状はなくても半年に1度を目安にして歯科医院でチェックしてもらいましょう。

●無料で歯周病検診を受診することができます

町では、今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる町民の方を対象に、町内の歯科医院で歯周病の診察や保健指導を無料で1回受けられる「歯周病検診」を行っており、対象の方には6月下旬に案内通知を送付しています。

今年度の対象者が無料で受けられるのは令和3年3月31日までとなっていますので、ぜひこの機会を利用してください。案内が手元にない方は、役場介護健康課健康管理係まで問い合わせください。

問合せ先／介護健康課健康管理係 内線（555）

11月30日は「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」を利用すると、自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額の試算をすることができます。

ホームページ／<https://www.nenkin.go.jp>

問合せ先／釧路年金事務所 ☎0154-22-5810

水道課からのお知らせ

●水道料金の納入について

水道料金の未納が続くと給水を停止する場合がありますので、必ず納期限までに納付してください。納付に係る相談は、1階水道課窓口で受け付けています。

●水道の凍結に注意してください

毎年、冬期間に水道管の凍結が多発しています。凍結すると水道が使えなくなるだけでなく、修理が必要となり費用が発生してしまう場合があります。凍結を防ぐため、夜間など長時間水道を使用しない時間帯には元栓を閉め、凍結させないよう注意しましょう。

●水道の使用開始・中止届について

届け出のないまま水道を使用すると無断使用となり、料金は使用開始月までさかのぼって請求されます。また、使用を中止（一時中止を含む）の場合も、届け出をしない場合は料金が請求されますので、使用開始、中止の際には、必ず水道課窓口または電話で手続きをしてください。

●下水道接続のお願い

下水道は家庭から排出される汚水をきれいにして自然に返すことが役割であり、海や河川の水質保全のためには下水道の普及が重要です。供用区域に住んでいる方は、接続へのご理解ご協力をお願いします。なお、供用開始から3年以内に接続工事を行った場合、町の補助金制度や融資あっせん制度もありますので、利用を希望する方は気軽に問合せください。

問合せ先／水道課業務係 内線（544）

広告

ヘアショップ  
**トミタ**  
☎5-2155

— MENU —

カット	男性	3,700yen
	女性	2,500yen
パーマ	男性	7,400yen～
	女性	6,000yen～
カラー	男性	6,600yen～
	女性	6,000yen～
縮毛矯正	男性	12,000yen
	女性	11,000yen
トリートメント		1,100yen



**ボディマッサージで体スッキリ!**  
散髪してサッパリした後にマッサージはいかがですか？首・肩・腰を重点的に施術します。もちろん、マッサージのみのご利用も可能です！ 1回 2,500円

広告

北海道・白糠でのご宿泊は「ホテルまつや」へ

**ホテルまつや**

1階がバリアフリーになり、宴会場、旬料理「心」（全テーブル、イス席）もリニューアルしました。各種ご宴会・ご会合、法要後の食事などにご利用ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、従業員のマスク着用、換気、アルコール消毒を徹底しています。

<https://www.hotel-matsuya.com>  
☎2-2211



席は1組ずつの間隔を空けて配置しています

旬料理

- ・宴会プラン 3,500円（税別）～
- ・コース料理 3,800円（税別）～
- ・白糠食材コース 5,000円（税別）～

※前日までの御予約をお願い致します。