

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

歯がある人ほど、病気にかかりにくいのはご存知ですか。歯や口が健康だと、よく噛んで十分な栄養を取ることができます。歯を大切にすることは、健康・命を守ることに繋がります。

■歯周病について

歯周病は、歯垢に含まれている歯周病菌により歯ぐきなどに炎症を起こしたり、歯を支えるあごの骨が破壊される病気です。放置すると、最後には歯が抜けてしまいます。

また、歯周病菌は歯ぐきの出血しているところから血液中に入り込み、全身で病気が発症・悪化します。動脈硬化が悪化し脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしたり、糖尿病の悪化、肺炎など重大な病気につながります。

■定期的に歯科検診に行こう

日々の歯磨きと、定期的な歯科検診で歯垢や歯石を除去することで、きれいな口を保つことができます。

■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」を行っています。

対象の方には6月下旬に案内を送付しますので、ぜひこの機会を利用してください。

問合先●介護健康課健康管理係 内線 (555)

こころの健康相談について

■こころの相談

町では、こころの悩みがある方やその家族の方を対象に、町保健師や地域生活支援センター・ハート釧路の精神保健福祉士等による「こころの相談」を月1～2回行っています。事前に電話で予約してください。

6月の相談日●8日(月)、22日(月) 両日午後から

会場●役場または相談者の自宅

申込・問合先●介護健康課健康相談係 内線 (592)

■精神保健福祉相談事業

釧路保健所では、こころの健康に悩みのある方を対象とした精神科医によるこころの相談を月1回行っています。事前に電話で予約してください。

相談日●6月26日(金) 7月17日(金) 8月28日(金)

9月18日(金) 10月16日(金) 11月13日(金)

12月18日(金) 1月15日(金) 2月19日(金)

3月12日(金) すべて14時から

会場●釧路保健所

申込・問合先●釧路保健所保健係 ☎0154-65-5824

●白糠町役場 ☎ 01547-2-2171

●庶路支所 ☎ 01547-5-2030

児童手当の支給

中学校修了前(15歳到達後の最初の3月31日)までの児童を養育している方を対象に、児童手当を支給します。

出生などにより養育する子どもが増えた方や、他市町村より転入された方は請求手続きが必要です。

(公務員の場合は勤務先へ)なお、児童手当を受給している方は6月に「現況届」の提出が必要となります。対象者には5月末に申請書類を送付していますので、必ず提出してください。

支給月額●

0歳～3歳未満(一律)15,000円

3歳～小学校修了前(第1子・第2子)10,000円

3歳～小学校修了前(第3子)15,000円

中学生(一律)10,000円

特例給付(一律)5,000円

※所得制限以上の場合は特例給付となります

支払時期●6月、10月、2月に前月分までを支給

問合先●福祉課児童福祉係 内線 (527)

もの忘れ・からだしゃっきり教室の日程を変更

先月号でお知らせした「もの忘れ・からだしゃっきり教室」は、新型コロナウイルス感染症による緊急事態措置の延長を受け、日程が変更となりました。

対象●町内在住の65歳以上の方

内容●脳トレーニング、軽運動、健康ミニ講話、手工芸など

(西庶路地区)

日時●7月1日(水)～8月6日(水) 10:00～11:30

毎週(水) 全6回(7月15日(水)は16日(水)、29日(水)は30日(水)、8月5日(水)は6日(水)に開催)

会場●西庶路コミュニティセンター

(庶路地区)

日時●8月12日(水)～9月16日(水) 10:00～11:30

毎週(水) 全6回(9月2日(水)は3日(水)に開催)

会場●庶路町民センター

(白糠地区)

日時●8月21日(金)～9月25日(金) 10:00～11:30

毎週(金) 全6回(9月4日(金)は2日(水)に開催)

会場●保健センター

申込●各教室開始日の3日前までに、介護健康課介護支援係まで電話で申し込みください。

問合先●介護健康課介護支援係 内線 (522)