

健康ワンポイント



11月8日はいい歯の日

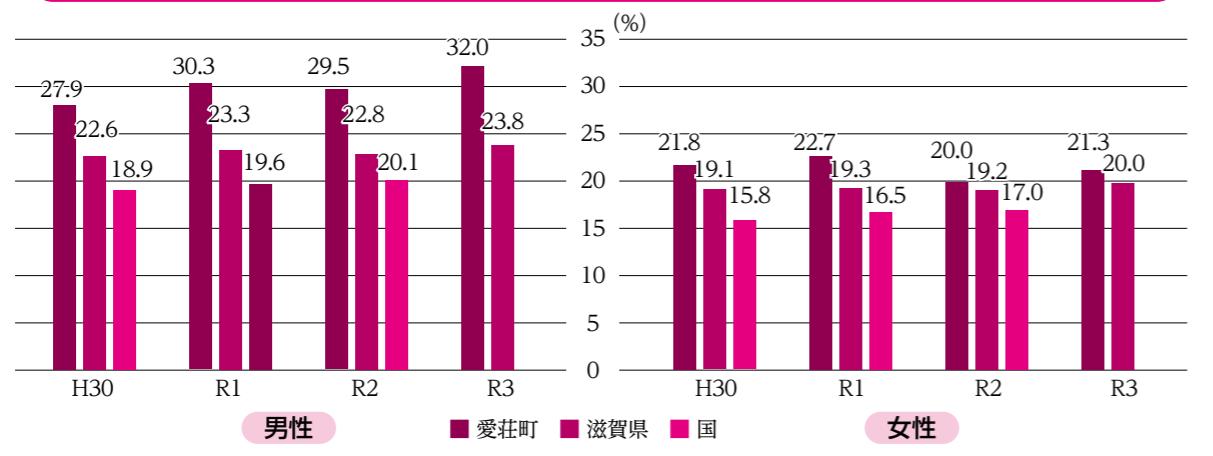
最近、噛まなくなったと思いませんか？
日頃の食事で、噛むことを意識していますか？

「**かむ** 噛むCOME+10 プラステン 運動」を進めています。

よく噛むことでたくさんの効果があります。



【図】**噛みにくい・ほとんど噛めないと答えた人（国保加入者特定健診の問診票より）**



愛荘町の特定健診で「噛みにくい」「ほとんど噛めないと」答えた方の割合が国・県と比較して多い状況です。
噛めない・噛みにくい原因の多くは歯周病。自分の歯でしっかりと噛んでおいしく食べるには、食後のブラッシングに加えて、少なくとも半年に1回は歯医者さんでプロのケアを受けることから始めましょう。

また、「噛む」ことは一生続くお口の運動です。普段から意識をして正しい噛み方を習慣づけることが大切です。
噛むポイントと効果についてご紹介します。



- 正しく噛むポイント
- 一口30回を目標によく噛んで食べる
- 左右の奥歯で交互に均等に噛む
- 唇は閉じたまま、口のまわりの筋肉を動かして食べる
- 噛んだ物（食塊）をゴックンと飲み込む
- 背すじを伸ばして姿勢よく食べる



食事中に食べこぼしがあったり、むせることがある方は要注意です。お口の筋肉が衰え始めているかもしれません。オーラルフレイル（お口の機能の低下）の予防のためにも、「口の周りの筋肉を正しく動かしてしっかりと噛んで、飲み込む」ことが大切です。

正しく噛んで口元美人に！

「お口を閉じて、しっかりと噛んで、ゴックンと飲み込む」ことで、頬のたるみや口元のリフトアップ、頸舌骨筋や胸鎖乳突筋というあごの下や首周りの筋肉も引き上げられ、フェイスライン部分も引き締められて小顔効果もあります。

さらに、一口の咀嚼回数を多く噛んで食べることで、満腹中枢が刺激され、肥満解消の効果もあげられます。

また、咀嚼回数が増えると、唾液の分泌が増え、唾液に含まれるホルモン分泌により、アンチエイジング効果も。「肌にハリが出て、肌質が変わった」「皮膚が若々しく、やわらかくなった」と表情筋の動きも豊かになり、口元美人を手に入れることができます。

1日プラス10回 噙む

ことを習慣にお口から健口にしましょう！！

【問】健康推進課（愛知川庁舎） ☎ 0749-42-4887

おしゃべり ねんきん

■ 誰が加入するの？

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方に国民年金への加入が法律で義務づけられています。

■ 保険料はいくら？

令和5年度（令和5年4月～令和6年3月まで）は月額16,520円です。国民年金の保険料は、毎年度見直しが行われます。

■ 厚生年金に加入しているから、国民年金は関係ないのでは？

厚生年金に加入している方も、国民年金の「第2号被保険者」といい、同時に国民年金にも加入していることになります。国民年金は、すべての公的年金に共通する制度です。

■ 保険料を納められないときはどうすればいいの？

経済的な事情で保険料が納められないときのために「保険料申請免除制度」があります。申請し、一定の基準を満たしていれば保険料が免除されます。学生には、「学生納付特例制度」があり、申請により保険料の納付が猶予されます。

【問】彦根年金事務所 ☎ 0749-23-1112
住民課 ☎ 0749-42-7692

☎=電話番号 FAX=ファックス番号 □=電子メール □=申し込み先 □=問い合わせ先

暮らしの掲示板

「第11回愛荘66かまど祭」を開催します

今年は第11回目の開催で、「復活！ハッピースマイル」をテーマに愛荘町の魅力を結集し、地域や子どもたちの笑顔のためにお待ちしています！

開催日：令和5年11月12日（日）

9時30分から15時まで

場所：愛荘町立福祉センター

ラポール秦荘一帯
(愛知郡愛荘町蚊野2978-1)

◀愛荘66かまど祭
公式Instagramアカウント



○愛荘66かまど祭マルシェ開催！

町内で頑張っておられる企業や商工会員、地域団体・個人の皆様に出店していただきます。内容は、飲食・物販・フリマ、SDGs（職業体験）、活動PRなどです。また、家庭不要品（古着、雑貨、おもちゃ等）や趣味自製作品（手作りアクセサリー等）などの販売、職業体験コーナーも予定しており、見て楽しい、選んで楽しい、体験して楽しいマルシェです。

○キッズイベント開催

ふわふわドームやミニSL乗車体験、警察・消防署・自衛隊による特殊車両展示や鑑識体験、また、クラシックカーの展示（予定）、BALL TO THE FUTUREなど、楽しいイベントが盛りだくさん！

○屋外ステージ

中学校吹奏楽部による演奏、キッズダンスや体操実演などのステージ発表を行います。また、大抽選会を屋外ステージで行いますので、別添の折込チラシにある抽選券を、当日本部テントに提出してください！豪華賞品を用意してお待ちしています。

○シャトルバスも随時運行

出店内容の詳細やその他変更等については、公式Instagramにて配信します。

【問】愛荘町商工会青年部 ☎ 0749-42-2719

令和5年度防衛省自衛官等採用試験のご案内

自衛隊ホームページはこちらから▶



コース	高等工科学校		自衛官候補生（陸海空）
	推薦	一般	
応募資格	男子で中卒（見込含）17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、校長が推薦できる者	男子で中卒（見込含）17歳未満の者	18歳以上33歳未満の男女
受付期間	令和5年12月1日（金）まで	令和6年1月5日（金）まで	第6回：令和5年11月1日（水）～11月29日（水） 第7回：令和5年12月8日（金）～令和6年1月11日（木）
試験期日	令和6年1月6日（土）～8日（月） ※いずれか1日	1次：令和6年1月13日（土）・14日（日） 2次：令和6年1月25日（木）～28日（日） ※いずれか1日	受付時にお知らせします。
待遇等	特別職国家公務員として修学 修学期限3年、卒業後は陸士長として任官 卒業後約1年で3等陸曹	所要の教育を経て3か月後に2等陸・ 海・空士に任用され、陸上は1年9ヶ月、 海空は2年9ヶ月を1任期として任用 ※任期満了ごとに特例退職手当を支給：約58万円～95万円（1任期）	

※他にも種目がありますので、気軽に問い合わせください。

【問】自衛隊滋賀地方協力本部 近江八幡地域事務所 ☎ 0748-33-2103