



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？
健康推進課では誰でも気軽にいつでも簡単に取り組める健康づくりとして

「**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。

ひみこのはがイーゼ

ひ……肥満予防

よく噛むことで、「もうおなかがいっぱい」という満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。



は……歯の病気予防

よく噛むとあごが発達するので、歯がきれいに生えます。また、歯の根がぐっとはって磨きやすくなり、むし歯を予防し、歯垢もたまらないので、歯周炎も防ぎ、歯槽のうろうの予防にもなります。



み……味覚の発達

よく噛むことで素材そのものの味がよくわかるようになり、味覚の発達につながります。



か……ガン予防

発がん物質は唾液に30秒つけておくと毒消しの効果があるそうです。よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、がん予防に役立ちます。



こ……言葉の発音ははっきり

よく噛むことで、あごが発達し、歯が正しくはえそって、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになるといわれています。



い……胃腸快

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。



の……脳の発達

咬合力の強い子ほど、幾何図形のテストの点数が高いことを示すデータや記憶力が鮮明になるとの報告もあります。さらに、脳の前頭前野が活性化することでストレスが増強するのを抑えます。



ぜ……全力投球

実業団の選手と一般のサラリーマンに対して行った健康調査ではスポーツ選手は歯並びが「良い」人が「悪い」人を上回っているのに対し、一般の人は歯並びが「良い」より「悪い」が多くなっていました。全力投球するうえでの歯の大切さがわかるデータです。



歯ごたえのある食事で**1口プラス10回噛む**ことを習慣にしましょう！！

「第2次愛荘町のち支援愛プラン（愛荘町自殺対策計画）」策定に向けて住民意識調査を実施します。誰もが前向きに生きることができる地域づくりのため、皆様の声を聞かせてください。

対象：愛荘町にお住まいの18歳以上の方

調査期間：11月1日～11月30日まで

回答方法：「愛荘町のち支援愛プラン」で検索してください。

右のQRコードから回答できます。



▲町ホームページ
「愛荘町のち支援愛プラン」

健康推進課（愛知川庁舎） ☎0749-42-4887



高齢者お元気予報 (第10回)

「明るく・楽しく介護予防」地域包括支援センターだより

お見事っ！「健康元気もりもり教室」がスポーツ庁の先進事例に選ばれました！

スポーツ庁（室伏 広治長官）では、東京2020大会（東京オリンピック）等を契機に、スポーツの力を活用し、地域の課題解決を行う継続的な取組「スポーツ・健康まちづくり」の先進事例（モデル自治体）を選定しています。

平成29年から地方創生事業として実施してきた、愛荘町の高齢者の健康づくり事業である「健康元気もりもり教室」が先進事例30自治体のひとつに選ばれました。

今回選定された理由は「継続、です。」健康寿命の延伸、というテーマとともに、皆さんが取り組まれた介護予防や仲間づくりが評価されています。

詳細は、スポーツ庁ホームページをご覧ください。動画紹介の3自治体の中にも愛荘町が登場しています。

今後は、広報あいしょう10月号特集の「福祉から地域共生社会を考えよう！」でお知らせしたとおり、地域（集落）での積極的な取組みにシフトチェンジしていきます。「健康体操を自分たちでやってみよう！」という方、地域包括支援センターにご相談ください。住民主役の福祉のまちづくりを一緒に推進していきましょう！

※「健康元気もりもり教室」…町内65歳以上を対象に、ヨガ等の健康教室を月・水・金曜日の午前、火・木曜日の午後で開催しています。会場は、愛の郷、ラポール秦荘いきいきセンターで、152名の方に登録いただいています。新型コロナウイルス感染症感染拡大予防のため、登録制となっており、令和3年度の申込みは終了しています。

☎ 地域包括支援センター（愛知川庁舎） ☎0749-42-4690



▲スポーツ庁撮影の様子



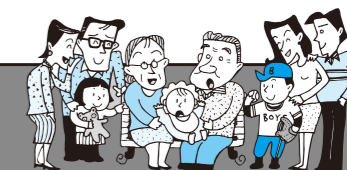
▲健康元気もりもり教室



▲詳細はこちらから

おしえてねんきん

マイナポータルから国民年金手続の電子申請ができます



国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請および学生納付特例申請について、マイナポータルを利用した電子申請が始まりました。

申請には、マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要となりますが、マイナンバー等の情報を活用し、スマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

電子申請の対象となる手続き

- ・国民年金被保険者関係届書（申出書）
※資格取得届・種別変更のみに限られます。
- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- ・国民年金保険料学生納付特例申請書

メリット

- その1：24時間365日、申請ができます！
- その2：スマートフォンから申請できます！
- その3：処理状況も申請結果も確認できます！

マイナポータルを利用した電子申請の詳細な内容は、日本年金機構のホームページに掲載されていますのでご確認ください。

☎ 彦根年金事務所 ☎0749-23-1116 / 住民課（愛知川庁舎） ☎0749-42-7692