

高齢者の暮らしをサポート 地域包括支援センターです

地域包括支援センターでは、高齢者が安心して暮らせるように、町内の2カ所の在宅介護支援センターと連携して、健康状態や生活状況を把握するための調査を行っています。各センターの職員が高齢者のご家庭を訪問しますので、どんなことでもお気軽にご相談ください。

なお、新型コロナウイルス感染症予防のため電話で調査を行うこともあります。電話するときは、必ず「〇〇センターの〇〇です」とお伝えします。次に紹介する職員以外が調査を行うことはありません。

☎地域包括支援センター ☎66-2111内線157、158、159

地域包括支援センター（健康福祉課）



主任保健師
くどう きみえ
工藤 希真恵



主任保健師
のざと ゆかり
野里 夕佳



保健師
ふじもり あけみ
藤森 明美



社会福祉士
はしば しゅう
橋場 翔



主事
とうげだて こうき
峠館 晃希



介護支援専門員
おおとうげ くみこ
大峠 久美子

葛巻在宅介護支援センター
（社会福祉法人 誠心会）



相談員
さかた なるみ
酒多 成美

在宅介護
支援センターくずまき
（社会福祉法人 敬仁会）

ひとり親家庭などの無料法律相談会

子どもの養育費や親権、また離婚などについて弁護士による無料法律相談を行います。相談を希望される方は、事前にお申し込みください。

【日時】6月24日(木) 10時～15時

【場所】久慈地区合同庁舎 2階 相談室

【対象】ひとり親家庭の母子、父子の方など

【費用】無料

☎県北広域振興局 保健福祉環境部

☎0194-53-4982

新型コロナウイルスワクチン接種担当窓口
（健康福祉課内）☎67-1111

新型コロナウイルスワクチンを接種される方は、次の点にご注意ください。

■当日の持ち物
接種券、予約票など説明書に記載の持ち物をご確認ください。スリッパなど上履きも持ちましょう。

■予定の日に接種できない時
仕事の都合や当日の体調不良など、地区ごとに決められた日に接種できなかった方は、別の日程で申し込むことが可能です。窓口にご相談ください。

新型コロナウイルスワクチン接種
持ち物など確認ください

歯と口の健康週間

お口の健康で感染症予防



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。

感染症予防としてマスクを着用している時間が長くなると、唾液が減少し口の中が渴いてしまいます。唾液が減ることで普段に比べてむし歯や歯周病にかかりやすくなったり、口臭が強くなる場合があります。感染症予防をしながら、お口の環境について再度見直しましょう。

◆マスク・手洗い・うがい・歯みがき

【マスク】

感染している人の咳やくしゃみなどの口の中に含まれたウイルスは、近くにいる人の口から体の中に入ります。「うつらない・うつさない」ために、マスクを着用しましょう。

【手洗い】

ウイルスが付いた手で目や鼻を触ったり、食事をすると、体の中にウイルスが入ってしまいます。せっけんを使い、こまめに丁寧に洗いましょう。

【うがい】

うがいは、のどに付着したウイルスや菌を排出し、のどの防衛機能を高めます。

【歯みがき】

歯垢（歯の表面や歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に付着している、白いネバネバしたかたまり）の中の細菌が産み出す2つの酵素がウイルスの攻撃力を高めると言われています。歯みがきで歯垢を取り除くことで、ウイルスが活発になることを抑える効果も期待できます。

◆うがいや歯みがきの際に気を付けたいこと

【うがい】

・飛び散りを防ぐため、少量（10cc程度）の水でうがいをしましょう。
・顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出しましょう。

【歯みがき】

・歯みがき中のおしゃべりは慎み、なるべく口を閉じてみがきましょう。
・うがいで飛沫（会話や咳、くしゃみをするときから飛び散る水滴）が飛び散らないよう、歯みがき剤は使用量を制限しましょう。
・前歯の裏など口を閉じてみがきにくいところは、もう片方の手で口を覆うなど工夫しましょう。

◆よくかんで免疫力アップ

ウイルスに負けない身体づくりのためには栄養も大切です。よくかんで食べることで副交感神経が刺激され、免疫力が高まります。

バランスの良い食事をよくかんで食べ、丈夫な身体をつくりましょう。

歯科クーポン券を利用しましょう

町では、生活習慣病予防健診で希望した方や、20歳、30歳など節目年齢の方に町内の歯科医院で無料で健診が受けられるクーポン券を配布しています。

クーポン券をお持ちの方は有効期限内に活用し、積極的に歯科健診を受けましょう。

☎健康福祉課 ☎66-2111内線154



歯と口の健康週間令和3年6月4日～10日