



フッ化物洗口液を使った「ぷくぷくうがい」でむし歯に強い歯をつくりましょう フッ化物洗口が始まりました

母子保健係

今年度も、町内の保育園・認定こども園の年長児と小・中学校の全学年でフッ化物洗口が始まりました。

フッ化物洗口とは？

フッ化物を用いたむし歯予防法です。フッ化物には

- ①歯の質を強くする
- ②歯の再石灰化(修復)を促進する
- ③むし歯の原因菌を抑制する働きがあります。特に、4歳から永久歯が生えそろう14歳までの期間に行うと、むし歯予防に最も大きな効果をもたらすといわれています。



日々の歯磨きも大切ですが、歯の溝や間は歯垢が残りやすいため、むし歯になることがあります。口全体にいきわたるフッ化物洗口をあわせて行うことで、より効果的にむし歯を予防できます。

安全性は？

洗口に用いる無機フッ化物は飲食物にも含まれているもので、私たちは日常生活でも摂取しています。また、WHO(世界保健機関)や日本歯科医師会などがその効果と安全性を認めています。

がその効果と安全性を認めています。

町の歯科保健の現状

町の12歳児のうち、むし歯を持つ子の割合は令和6年度で33.6%と、子どもの約3分の1がむし歯を持っています。減少傾向ではありますが、県平均よりも高い状況が続いています。

フッ化物洗口の実施方法

フッ化物を薄めて作成した水溶液で、年長児では週5回、小・中学生では週1回洗口をします。

健康な歯を作るために

健康教育の一環として、保育施設や学校で行うと継続しやすく、より高い効果が期待できます。

保育園などでは町の歯科衛生士が歯についての講話や歯磨きの指導も行っています。

健康な歯を保ち、食事や会話を長く楽しむためにもフッ化物洗口や歯磨き、歯科医療機関での定期受診なども組み合わせ、効果的なむし歯予防に努めましょう。



夏場は特に注意！ 食中毒を予防しましょう

健康増進係

気温や湿度が高まる夏は、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は外食だけでなく、家庭の食事でも起こります。正しい知識を身に付けて、日々の健康を守りましょう。

食中毒予防の三原則

細菌を「つけない」
「増やさない」「やっつける」



今日から実践！家庭でできる6つのポイント

- ①買物 消費期限を確認する。生肉や魚は汁が他の食品につかないよう分けて袋へ。
- ②保存 帰宅後はすぐに冷蔵庫へ(詰めすぎに注意)。
- ③下準備 調理前の手洗いと器具の消毒を徹底。食材はよく洗う。生肉や魚の汁が調理済みのものにかからないよう注意。
- ④調理 肉や魚は中まで十分加熱(目安：中心温度75℃で1分以上)。
- ⑤食事 食べる前にも手洗いを。調理後は室温に長く放置せず早めに食べる。

⑥残った食品 清潔な容器で保存。時間が経ちすぎたものは迷わず捨てる。

こんな場面でも要注意！

●BBQ

肉・魚は生野菜につかないよう注意し、十分加熱する。焼く・取り分ける・食べる用の箸やトングは使い分けを。



●お弁当

細菌の繁殖を防ぐため、おかずの汁気は切り、完全に冷ましてからフタをする。涼しい所に保管し、持ち運びの際は保冷材や保冷バッグを利用。

●エコバッグ

肉や魚の汁、野菜の土などが知らぬ間に付着していることも。定期的に洗濯して清潔に！

衛生管理に加えて、規則正しい生活と十分な睡眠で免疫力を高めることも大切です。万全の対策で元気に夏を乗り切りましょう！

室内温度管理とクーリングシェルターを活用した安全対策について 熱中症を防ぎ、元気に夏を乗り切ろう

健康増進係

適切な室内環境で予防

夏本番を迎え、熱中症への警戒が欠かせない時期となりました。命に関わる熱中症を予防するため、まずは住環境を整えましょう。

室内ではエアコンを適切に使い、室温を28度以下に保つことが推奨されています。温度計で室温をこまめにチェックし、我慢せずに冷房を活用してください。

また、喉の渇きを感じる前に水分と塩分を補給することが大切です。外出時は帽子や日傘を使い、直射日光を避けましょう。体調に違和感を覚えたら、すぐに涼しい場所へ移動してください。

クーリングシェルターの活用

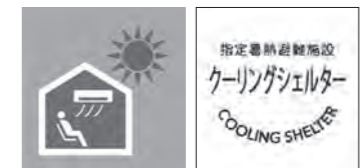
町では、熱中症特別警戒アラート発表時など、危険な暑さから身を守る休息場所として、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を開放しています。

町内の公共施設などを指定しており、エアコンの効いた涼しい空間で休息を取ることができます。

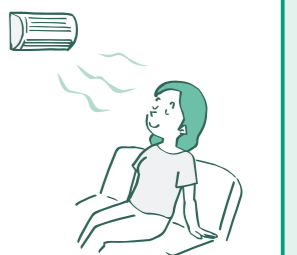
利用可能な施設の一覧や各施設の開設時間などの詳細は、QRコードから町のホームページをご確認ください。



詳しくはこちら



このマークが目印です！



暑い時間帯の外出は控え、無理をせず安全な場所で過ごすよう心がけましょう。自分の体調を過信せず、家族や近所の方同士でも声を掛け合い、町全体で熱中症から身を守りましょう。

国民年金保険料の納付に困ったら 免除や猶予の制度を活用しましょう

国保・年金係

熊本西年金事務所

☎096(353)0142(音声案内②↓②)

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は、「免除」または「猶予」される制度があります。保険料を未納のまま放置すると将来の老齢年金だけでなく、不測の事態が発生した際の障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できない場合があります。

申請受付開始月

- ①学生納付特例 4月
- ②免除・納付猶予 7月
- ③学生納付特例 4月～翌年3月
- ④免除・納付猶予 7月～翌年6月

所得審査

- ①学生納付特例申請 本人の前年所得が一定額以下の場合
- ②免除 本人、配偶者、世帯主それぞれ前年所得が一定額以下の場合。所得額に応じて、全額、4分の3、半額、4分の1が免除されます。一部免除の人は、免除後の保険料を納付する必要があります。
- ③納付猶予 本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合

申請に必要なもの

- ①共通 年金手帳(基礎年金番号通知書)または個人番号がわかる書類、顔写真付き身分証明書(※運転免許証、マイナンバーカードなど)(写真なしの身分証明書の場合は2つ)
- ②学生納付特例 有効期間が記載されている学生証または在学証明書
- ③免除・猶予申請 失業した人は、離職票や雇用保険受給資格者証

※免除・納付猶予の審査は、日本年金機構が行います。

注意

納付猶予は50歳未満で学生以外の人を対象です。免除の期間は老齢基礎年金受給額に反映されますが、納付猶予および学生納付特例の期間は受給額に反映されません。