



元気なお口で介護予防

いつまでも、元気に自立した日常生活を送るためには、歯や口腔機能を健康に保つことがとても大切です。食べる喜びや会話する楽しみは元気に生活するうえでの大きな糧となり、さらには肺炎予防、低栄養や脱水予防、認知症の症状の進行抑制など、全身の健康維持にもつながります。

● こんな症状は要注意

- ・最近固いものが食べにくくなった
- ・お茶や汁物でむせることがある
- ・口の渴きが気になる

口腔機能の低下が心配されます

● お口の体操を取り入れましょう

高齢になるほど「嚙む力」や「飲み込む力」が衰えていきます。毎日お口の体操などで口を動かして、口腔機能を維持しましょう。

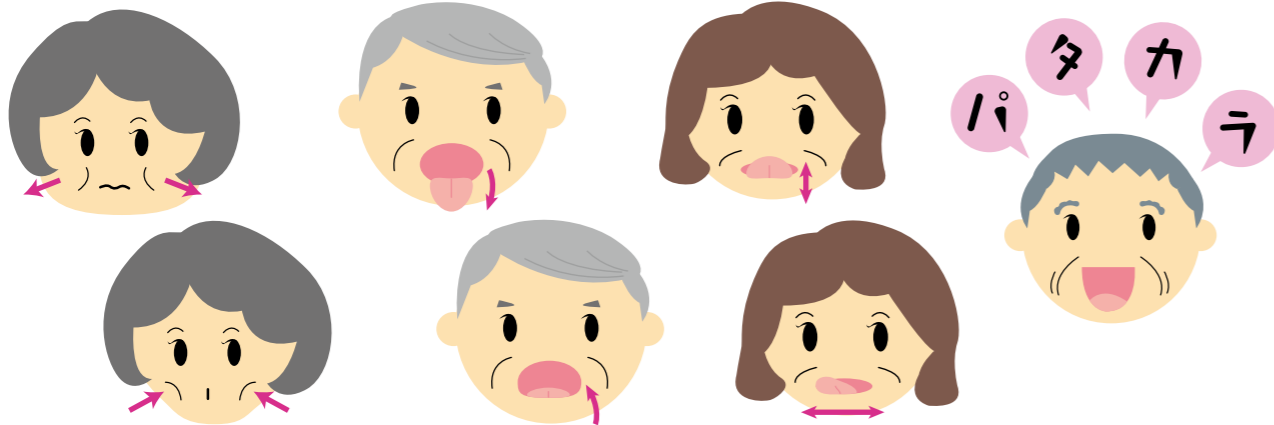
● 口腔体操

口を閉じたまま、ほおを膨らませたりすぼめたりする

口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする

舌を出して、上下左右に動かす

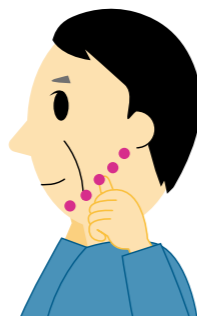
「パ・タ・カ・ラ」と声を出して発音する



● 唾液腺マッサージ



じかせん [耳下腺]
両耳の横を親指以外の4本の指で後方から前方に向かって円を描くようにマッサージ(10回)



がくかせん [顎下腺]
耳の下から顎の下のやわらかいところを5か所くらいにわけて親指で押す(10回)



ぜっかせん [舌下腺]
両手の親指で顎の下を突き上げるように押す(10回)

問健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281



被保険者証を送付しています

8月1日から有効の「国民健康保険被保険者証」を7月下旬に郵送します。8月1日以降に受診する際は必ず医療機関等の窓口へ提示してください。

■記載内容を確認してください

新しい被保険者証がお手元に届いたら、住所・氏名・生年月日等の記載内容を確認してください。万が一誤りがありましたら、保険医療課医療保険年金係まで連絡してください。

70歳未満の方

広島県国民健康保険被保険者証
有効期限 令和2年7月31日
記号・番号 ○○○○○○○○

氏名 安芸高田 太郎
生年月日 ○○年○月○日
適用開始年月日 ○○年○月○日 性別 ○
交付年月日 ○○年○月○日
世帯主氏名 安芸高田 太郎
住所 広島県安芸高田市○○町○○番地

保険者番号○○○○○○○ 交付者名 安芸高田市
広島県安芸高田市吉田町吉田791番地 TEL0826-42-5619

70歳以上の方

広島県国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証
有効期限 令和2年7月31日
発効期日 令和元年8月1日
記号・番号 ○○○○○○○○

氏名 安芸高田 太郎
生年月日 ○○年○月○日
適用開始年月日 ○○年○月○日 性別 ○
交付年月日 ○○年○月○日 負担割合○割
世帯主氏名 安芸高田 太郎
住所 広島県安芸高田市○○町○○番地

保険者番号○○○○○○○ 交付者名 安芸高田市
広島県安芸高田市吉田町吉田791番地 TEL0826-42-5619

■資格異動届

就職や退職などに伴い、国民健康保険の資格取得・資格喪失される場合は、異動があった日から14日以内に保険医療課医療保険年金係、または各支所窓口係へ届け出てください。資格喪失の届け出が遅くなると、国民健康保険税と勤務先の社会保険料等を二重に支払うことになります。社会保険の被保険者証を受け取ったら、速やかに国民健康保険の資格喪失の届け出てください。

【資格喪失の届出に必要な書類等】

- ・国民健康保険被保険者証
- ・社会保険等の被保険者証
- ・印鑑
- ・個人番号が確認できるもの

問保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

たかみや湯の森 温泉ウォーキングプール健康教室

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース

10時～11時 7回コース

- 八千代・吉田地域の方 毎週月曜日 (9月16日～10月28日)
- 美土里・高宮地域の方 毎週木曜日 (9月19日～10月31日)
- 向原・甲田地域の方 毎週金曜日 (9月20日～11月1日)

※希望者には無料で送迎があります。
※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます。ただし、送迎はありません。

体脂肪燃焼コース

19時～20時 7回コース

- 市内全域 毎週月曜日 (9月16日～10月28日)

〈申込受付期間〉8月1日(木)～8月20日(火) 〈ところ〉たかみや湯の森温泉ウォーキングプール

〈定員〉17名(定員を超える場合、新規申し込みの方を優先とさせていただきます。)

〈参加費〉3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金) 〈申込先〉たかみや湯の森 ☎59-0059

問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633