

高齢者の相談窓口
 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士などの専門職が連携し、高齢者の身近な相談窓口として、高齢者の相談や支援に取り組んでいます。

お気軽に相談窓口までご相談ください

- 物忘れが多くなった
- これから介護が必要になるかもしれない
- 頼る親族がいない
- 金銭管理や契約などごうすれば良いかわからない
- 近所から、毎晩ひどい怒鳴り声が聞こえる



☎ 高齢者支援課 (25) 8150
 (地域包括支援センター) FAX (25) 8054

相談窓口

- ▼マキノ・今津の方
 あいりんつむぎ
 地域包括支援センター
 (今津町南新保 87 番地 1)
 ☎ (22) 2282
- ▼新旭・安曇川・朽木・高島の方
 高島市地域包括支援センター
 (新旭町北畑 5 6 5 番地)
 ☎ (25) 8150

高齢者に関するさまざまな相談を受け付けています！

歯 周病を予防しよう！

歯周病は、日本人が歯を失う原因の1位であり、ほとんどの場合は痛みがでないため、「気づいたときには重症化していた」ということが多いです。また、歯周病は、歯を失うだけでなく、全身に悪影響を及ぼす病気です。

歯周病チェック

- 自身の歯の状態をチェックしてみよう。
- 1つでも当てはまったら歯周病の可能性があります。
- 歯ぐきが赤くはれる、または、出血する
- 歯がグラグラする
- 歯と歯のすき間が目立つ
- 口臭を指摘された、または、自分で気になる

自宅でできるセルフケア

- 歯ブラシは歯と歯ぐきの間に当てて、細かく動かします。
- 歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシなどを使いましょう。

定期的に歯科医院を受診しよう

- 歯科医院で口の中の状態を診てもらい、自分では取り除けないプラークや歯石を除去してもらいましょう。
- 目安として、半年に1回程度、歯科医院を受診しましょう。
- かかりつけ歯科医をもつと、自分の口腔内の管理ができ、予防のためのアドバイスがもらえます。



セルフケアと定期的な歯科医院の受診で、歯周病を予防しよう！

2025年の国スポ・障スポ

10月に鹿児島県で開催された特別国民体育大会(鹿児島国体)では、本市出身の内田弦大選手がトライアスロン成年男子で見事優勝を果たされました。内田選手は幼少期から競泳に打ち込まれ、高校時代には陸上競技でインターハイにも出場されるなど活躍してこられました。大学入学を機にトリアスロン競技を始められ、現在は活動の拠点をイギリスに移して来年開催のパリ・オリンピックへの出場を目指されています。

また、今回の国体では、その他にもセーリング成年女子国体ウインドサーフィン級の伊勢田愛選手や、陸上競技少年男子共通800メートル出場の高合晃選手などが上位入賞を果たされており、本市出身選手の皆さんの今後のさらなる飛躍を期待しています。

さて、来年開催の佐賀大会以降、名称がこれまでの国体から「国民スポーツ大会(国スポ)」へと変更され、2年後には本県

で2回目の開催となる「わたしが輝く国スポ・障スポ2025」が行われます。私も41年前に開催された滋賀国体では、県職員として選手強化対策本部で4種類の競技を担当し、総合優勝にあたる天皇杯の獲得へ向けて、選手の育成や競技の普及活動などに従事していたことは今でも大変懐かしい思い出です。

2年後に本市を会場として実施される競技は、ウエイトリフティング、銃剣道、ソフトボール(成年女子)と高等学校野球(軟式)の4種目で、来年はリハーサル大会も開催されます。

大会まで残された期間はわずかですが、全国各地からお越しただく多くの選手、関係者や観戦される方々をお迎えできるように、さまざまな体制を整えま

すとともに、本市の魅力発信や経済の活性化等にもつなげられるよう取り組んでいきます。

福井 正明

市長雑記



受けていますか？

がん検診



日本人の男性の3人に2人が、女性の2人に1人が「がん」にかかると言われていました。毎年約100万人が新たに「がん」にかかり、その3分の1が20歳代〜60歳代の働き世代です。

日本人のがん検診受診率は先進国で最低レベルです。国はがん検診受診率50%を目標にしていますが、市のがん検診受診率は約10%です。日本でがんの死亡数が増えている理由に、この検診受診率の低さがあります。

早期の「がん」なら9割以上が治ると言われています。

健康に自信のある方、若い方も継続して、必ず「がん検診」を受診しましょう。

種類	検査方法	対象年齢	検診間隔
子宮頸がん検診	内診・細胞診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	マンモグラフィー	40歳以上	毎年
大腸がん検診	便潜血検査		
肺がん検診	胸部レントゲン		
胃がん検診	バリウム検査 内視鏡検査	50歳以上	2年に1回

12月上旬まで、今津・安曇川保健センターでがん検診を受診できます。日程など詳しくは、たかしま健康だよりをご覧ください。



各種検診の予約等

集団検診の予約



医療機関での乳がん・子宮頸がん検診受診券発行



胃がん検診(内視鏡検査)受診券発行

