

11月8日は「いい歯」の日

けんこう 健口のため、できることから始めましょう！

歯 や口の健康は食事を楽しむためだけでなく、身体の健康にも大きく影響します。また、会話を楽しむことにもつながり、精神的・社会的な健康の維持にも重要です。毎日の生活の中でできる取り組みと定期的な受診で、「健口」で「歯っぴー」な生活を送りましょう。

☎健康推進課 ☎81・0726

いつもの生活にちょっと意識を



鼻呼吸の習慣を

マスクをしていると、呼吸がしづらく口呼吸になりやすいです。マスクを外したら、口唇を閉じて、鼻でゆっくり呼吸する習慣を！

うがい

「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」は唇や舌、頬の筋肉を強化します。普段より強めに長く、口の周りを意識してやってみましょう！



歯みがき

1日1回はいつもより時間をかけて丁寧にみがきましょう。口の清潔はウイルス性疾患の感染予防にもつながります！



生活習慣の見直しを！

- ☑運動や睡眠、ストレス解消などで免疫力を高める
- ☑喫煙のリスクを理解する
- ☑両方の奥歯でよく噛む
- ☑間食や夜食をだらだら食べない
- ☑歯ぎしり、食いしばりに気を付ける



成人歯科健診のお知らせ

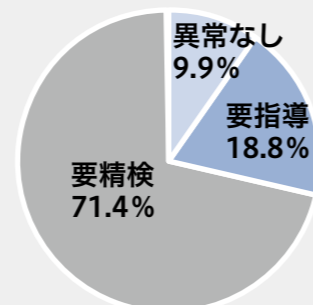
市では節目年齢の皆さんに個別の歯科健診を実施しています。対象者にはピンク色の受診券を送付しています。お口の健康チェックにぜひお越しください。

- 【対象者】 40歳、50歳、60歳（年度末年齢）
- 【健診場所】 市内協力医療機関（受診券同封の資料をご覧ください）
- 【内容】 歯科健診（歯周病健診を含む）、歯科保健指導
- 【期間】 12月31日まで
- 【自己負担額】 500円（税込）
- 【持ち物】 受診券（A4・ピンク色の用紙）、健康保険証

『異常なし』は たったの10%！

令和2年度に市が実施した成人歯科健診の結果で『異常なし』は213人中わずか21人。約10%にとどまっています。

お口の健康を保つためには、病気にかからないための予防と治療が終了してからのメンテナンスが重要です。歯周疾患は気付かないうちに進行します。年に1回は歯科医院を受診し、歯のクリーニングをしましょう。



R2 安曇野市成人歯科健診結果

受診券は再発行できます。紛失された場合は、健康推進課へご連絡ください。



補助・減免等 多子世帯保育料等 軽減事業助成金

- ▽対象園での第3子以降の保育料等の軽減を行います。
- ▽次の全要件を満たす人
 - ▽市内に住所を有する人
 - ▽子どもを3人以上養育している世帯で第3子以降の児童が対象園に入園している保護者
 - ▽市税等の滞納がない人
- ▽対象園 認可外保育施設（対象外施設有り）
- ☎11月19日（金）までに申請書類を子ども支援課へ提出。申請書は同課または市HPから入手できます。提出時には印章を持参ください
- ☎子ども支援課 ☎71・2256 ☎64505

特定疾患患者へ見舞金

- ▽特定疾患患者見舞金を支給します。
- ☎令和3年11月1日（基準日）現在、有効期間内の次のいずれかの受給者証の交付を受け、市内に引き続き6カ月以上住所を有する人
- ▽特定疾患医療受給者証

▽ウイルス肝炎医療費受給者証

▽特定医療費受給者証

▽長野県特定疾病医療費受給者証

▽小児慢性特定疾病医療費受給者証（有効期限が令和2年3月1日以降であること）

申請者 支給条件に該当する本人または看護者

金額 1万2000円

☎11月2日（火）～令和4年2月28日（月）に福祉課または各支所へ直接

各受給者証、振込みを希望する通帳

☎福祉課 ☎71・2251 ☎65445

運転免許証自主返納者に「あづみん乗車券」を交付

運転免許証を自主返納した人に「デマンド交通「あづみん」の乗車回数券（9000円分）を交付します。

☎自主返納時に市内に住所を有する人（返納から1年以内に手続きが必要）

☎返納時に警察署で発行される取消通知書を地域づくり課へお持ちください。本人以外が申請する場合には委任状が必要です。申請書は地域づくり課またはHPから

入手できます

☎地域づくり課 ☎71・2495 ☎36663

特殊詐欺等被害防止対策機器購入補助金

特殊詐欺等被害防止対策機能のある電話機等の購入費用を補助します。

☎65歳以上の市民

補助金額 購入および設置に要する費用の2分の1（上限5000円）

対象機器

①相手方に録音する旨を伝え

通話内容を自動録音し、未登録の電話番号からの着信

に対する注意を促す電話機。

②通話内容を自動的に録音または被害を引き起こす可能性のある着信を自動的に切断する、電話機に接続する装置。

☎購入前に申請が必要です

申請書は地域づくり課または市HPから入手できます

☎地域づくり課 ☎71・2495 ☎60171

【新型コロナウイルス感染症】給付金等の申請はお済みですか？

◇中小法人・個人事業主の皆さまへ◇ 月次支援金

8月分の申請期限は10月31日

9月分の申請期限は11月30日

申請方法 月次支援金HPからオンライン申請

☎経済産業省月次支援金相談窓口

☎0120・211・240 ☎78906

◇飲食店の皆さまへ◇

長野県新型コロナウイルス拡大防止協力金

第1期の申請期限は11月8日

第2期の申請期限は11月16日

申請方法 申請書を簡易書留等により郵送

☎長野県新型コロナウイルス拡大防止協力金事務局

☎0265・75・0784 ☎81273

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外）

申請が必要な人

- ①15歳以上18歳未満の児童のみを養育し、令和3年度市町村民税均等割非課税の人または家計が急変した人
- ②児童手当または特別児童扶養手当を受給していて、家計が急変した人

申請が不要な人（対象者には通知を送付します）

- ・児童手当または特別児童扶養手当を受給していて令和3年度市町村民税均等割非課税の人

支給金額 児童1人当たり5万円

申請期限 令和4年2月28日（月）

☎ひとり親世帯分も引き続き申請を受け付けています。

☎子ども支援課 ☎71・2255 ☎79353

※詳細は市HP等をご確認ください。事前確認が必要な場合がありますので、早めに申請してください。