



災害時のお口の健康を守るために

地震や降雪といった自然災害により、自宅を離れ避難生活を余儀なくされることがあります。被災により、直接的な健康被害を免れたとしても、避難生活の中で体調を崩すことがあり、肺炎などにより「災害関連死」として死に至ることもあります。物資が限られた避難生活の中でも、お口の健康を守ることににより、重篤な健康被害の危険度を下げることが可能です。家族とも相談をして、災害時に備え、お口の健康を守る準備をしておきましょう。

<こまめに水分を摂取しましょう>

飲料水の入手が困難な中、トイレでの排泄を我慢するために、さらに飲水を控えてしまうと、唾液の分泌が悪くなり、お口の中が乾燥し、細菌の温床となります。唾液にはお口の中の自浄作用があります。お口をこまめに湿らせ、唾液の分泌も維持できるようにしましょう。

<入れ歯は持ち出せるように管理しましょう>

入れ歯は、食物を噛み砕くだけでなく、のみ込む時にも役立ちます。食後に洗浄してお口に戻しておくと、置き忘れが減ります。限られた食事提供の中でも、しっかり噛んで栄養を摂取し、免疫力が維持できるようにしましょう。

<口腔ケア物品を非常持ち出し袋に加えましょう>

歯ブラシや粘膜ブラシは、洗浄したとしても共有して使用することができません。また、歯磨き粉は洗い流すための水を必要とするので、液体歯磨きや洗口液の準備があると、効果的に口の中を清潔にすることができます。歯ブラシが準備できない場合も、うがいや拭き取る方法など工夫してお口の中がきれいにできるようにしましょう。うがい水は細菌や汚れを含んでいるため、うがい後のみ込むことは避けましょう。



問市立甲府病院…☎055(244)1111

家族介護教室

気持ちも体もリフレッシュ～笑って動いて～

問地域保健課…☎055(237)1173

高齢者などを在宅で介護されているご家族や近隣の援助者の方を対象に、介護に関する学習や介護者同士の交流、情報交換などを行います。

日時 5月30日(金)午後1時30分～(90分程度)
会場・定員 南公民館 多目的集会室・15人程度
申込 地域保健課または近くの地域包括支援センターへ電話で

こつを学んでうんどう続けてふやせ健康貯金!

ウォーキング健康教室! 問地域保健課…☎055(237)2505

ウォーキングは手軽でお金もかからない全身運動です。正しい姿勢や効果的な歩き方を学びましょう。

対象 運動制限がない74歳以下の方
日時 5月24日(土)午前10時～11時30分
会場・定員 小瀬スポーツ公園 体育館サブアリーナ・50人
申込 5月23日(金)までの平日に電話で

すこやか地域サポーター養成講座(全3回)

問長寿介護課…☎055(237)5613
 問市社会福祉協議会…☎055(225)2118

高齢者が主体となって活動するいきいきサロンや地域活動などに役立つ体操やレクリエーションを学びます。

日時 ①6月12日(木)、7月10日(木)、8月28日(木)
 ②6月27日(金)、7月25日(金)、8月22日(金)
 午前9時～(講座により午前10時～)
会場 ①貢川福祉センター②相川福祉センター
定員 各15人
申込 5月7日(水)から市社会福祉協議会に電話で

「こうふ健康アプリ」をご活用ください!

問健康政策課…☎055(237)2586

歩数や体重、食事の記録やAIによる栄養のアドバイスなどの機能がある「こうふ健康アプリ」をぜひご自身の健康管理にご活用ください。

★アプリ内でポイントを貯めよう★

目標歩数の達成や、各種記録を行うことでアプリ内にポイントが貯まります。貯めたポイント数に応じて電子マネーと交換することができます。

市民および市内事業所に勤務する方が対象!
 ※電子マネーとの交換は、18歳以上の市民の方が対象です

健康アプリについては
 こちらから▶



ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

問精神保健課…☎055(242)8667

同じ悩みや思いを持つ家族の方が分かち合い、情報共有できる場です。

対象 市内在住でひきこもり状態にある方のご家族
日時 5月26日(月)午前10時～(2時間程度)
会場 相生福祉センター 2階休養室
申込 5月19日(月)までに電話で



ひきこもり相談支援

心に抱える不安や悩みを誰かにうちあけてみませんか? ひきこもりの原因も、元気を取り戻す過程も一人一人違います。大切なのは、個々に寄り添う支援に出会うこと。相談はその第一歩です。心が和らぐつながりがあなたを待っています。
 専門の相談員がお話を伺い、秘密は守られますので安心してご相談ください。相談は無料です。ご家族の方もどうぞ。

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順