

令和5年度の

後期高齢者歯科口腔健診は12月末までです！

1回限り
無料

対象者	昭和13年4月2日～昭和23年4月1日生まれの方（今年度76歳～85歳になる方） ※ただし、6か月以上の長期入院をされている方や施設に入所中の方は対象となりません。
自己負担	年1回に限り無料 ※健診の結果治療が必要となった場合、その治療には自己負担が発生します。
健診の受け方	①歯科医院へ必ず予約の電話をしましょう。 ②歯科医院へ健康保険証と5月末頃に送付した封筒に同封の受診券を持参しましょう。

実施主体：島根県後期高齢者医療広域連合

■お問い合わせ先■ 西ノ島町役場 健康福祉課 ☎08514-6-0104

オーラルフレイルって知っていますか？



オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲んだり、話したりするためのお口の機能が衰えている状態のことを指し、心身の機能が衰えた状態（フレイル）の入り口とされています。そしてフレイルが進行すると介護が必要な状態になります。健康に過ごすためにもお口の健康を保つことはとても重要になってきます。まずは自分のお口の状態をチェックしてみましょう。

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計点数	オーラルフレイルの可能性
0～2点	低い
3点	可能性がある
4点以上	高い

※日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」参照

皆さん、結果はどうでしたか？可能性が「低い」の判定になった方は、今後もお口の健康を保つために、セルフケアの継続と定期的に歯科受診をしましょう。可能性が「ある・高い」の判定になった方は、まずは歯科に受診し、相談をしましょう。

お口の中を清潔に保ちましょう

お口の中が清潔に保たれていないと歯周病や虫歯になりやすく、歯を失う原因にもなります。まずは歯磨きをすることやフロス、歯間ブラシを活用しましょう。そしてそれらセルフケアだけではきれいにできない部分を歯科でケアしてもらいましょう。

オーラルフレイルを 予防するための

してほしい2つのこと



お口周りの筋力を維持しましょう

お口周りの筋肉の動きを衰えさせないことが重要です。ここではお口周りの筋力をアップさせる体操として「パタカラ体操」をご紹介します。

方法はとても簡単で、「パパパパパパ」 「タタタタタタ」 「カカカカカカ」 「ララララララ」を2セット行うだけです。口を大きく動かしてはっきりと発音することがポイントです。

令和5年度 秋開始

オミクロン株 (XBB.1.5) 対応

予約のない方は受けることができません

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

接種費用
無料

すべての方が自己負担なしで
新型コロナワクチンを接種できるのは
令和6年3月31日までです。

接種の日程

◆中央公民館 ※臨時バスを運行します。

接種日	予約受付期間	接種対象者	使用するワクチン
12月16日(土)	終了しています。 接種を希望される場合は、役場健康福祉課までお問い合わせください。	12歳以上の方	オミクロン株 (XBB.1.5 対応) ファイザー社

◆島前病院 ※臨時バスは運行しません。

接種日	予約受付期間	接種対象者	使用するワクチン
12月予約受付	12月18日(月) 12月27日(水)	①乳幼児(生後6か月～4歳)	オミクロン株 (XBB.1.5 対応)
		②小児(5～11歳)	①ファイザー社(乳幼児用)
		③中央公民館の集団接種の日程で都合のつかない方	②ファイザー社(小児用) ③ファイザー社

予約・お問い合わせ

西ノ島町役場 健康福祉課(電話/窓口/QRコードのいずれか)

電話・窓口での予約：8:30～17:00(平日のみ)

QRコードでの予約：24時間受付可

08514-6-0104

※予約開始当初は電話が混み合う場合がありますのでご了承ください。



<中央公民館>
予約受付 QR コード



<島前病院>
予約受付 QR コード

令和5年度

宝くじ助成事業で防災備品を購入しました

船越区では、宝くじの事業収入を財源として実施されている「コミュニティ助成事業」を活用し、消火栓ホースなどの防災備品を整備しました。ホースや格納箱の他、持ち運び可能な発電機や屋内でも使えるポータブル電源を整備し、自主防災力の向上を図られました。

■整備内容(防災倉庫、消火栓ホース36本、管銃3本、ホース格納箱6台、発電機1台、ポータブル電源1台)



防災機材倉庫



消火栓ホース



消火栓ホース格納箱



発電機