

# 歯と口の健康週間

一生をととも歩む 自分の歯

6月4日(金)～10日(木)は歯と口の健康週間です。この期間は、市役所庁舎内に「歯と口の健康ブース」を設置します。来庁者とそのご家族へ歯ブラシ(大人用、子ども用)と歯間清掃用具(タフトブラシ、デンタルフロス)をプレゼントします。

場所は、市役所1階市民係前、観光交流課前、2階産業振興課前、別館1階入口の計4か所となります。

日本人男性の平均寿命は81歳、女性は87歳と世界一の長寿大国です。しかし歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。この機会に、歯と口の健康に取り組み、歯の寿命を延ばしましょう。

問合せ先  
市民保健課健康づくり係  
(窓口⑤) ☎22217

## フロスを使うと、汚れ落ちが約30%UP

歯ブラシ+デンタルフロス

86%

歯ブラシのみ

58%

歯ブラシだけだと6割程度しか磨けていない!?

出典：山本 他 日本歯周病誌 1975から引用

磨き残しがあると歯周病菌が増えて臭いの元に。口腔ケアは、むし歯や歯周病予防だけでなく、インフルエンザ予防、HbA1c(血糖値)の改善になるほど、全身の健康に影響しています。

## ようこそ

### 消費生活

#### センターへ



何をやっているところ?

突然ですが、こんな経験はありませんか?  
・インターネット通販で注文したものが届かない。  
・お試して1回きりだと思っ

て注文したものが、翌月も届いた。  
・身に覚えのない訴訟の通知や未納料金の請求が届いた。  
・電話で勧誘されて、よくわからな

いままに光回線(電気・ガス)の契約をしたしまった。  
このような契約に関するトラブルの相談にのるのが消費生活センターです。賀茂地域には、県と市5町が共同で作った賀茂広域消費生活センターがあり、専門の相談員が、

トラブル解決の助言をしたり、専門の窓口を紹介したり、ときにはあなたの代わりに業者と交渉してお金を取り戻すこともあります。

消費者トラブルを防ぐために

トラブルを防ぐためのポイントをご紹介します。

- ・はつきり断ること。
- 「いいです」、「結構です」、「今は時間がありません」など、あいまいな断り方では相手は引き下がりません。「いいりません」、「お断りします」とはつきり断りましょう。
- ・簡単に儲かる話はない、と冷静になること。

儲かるどころか逆にお金を使わされてしまいます。インターネットの激安サイトも、商品が届かないという相談が多いので注意しましょう。

・理解できない勧誘にはのらないこと。

いったん電話を切るなどして、詳しい人に相談しましょう。

・契約する前にサイトや業者の評判を調べましょう。

ネット上でサイトや業者の評判を検索すると、参考になる

#### 相談する勇氣

情報が見つかるかもしれませんが、それでも困ったことが起きてしまったら、「消費生活センター」にご相談ください。

自分がトラブルに巻き込まれたとき、相談するのは勇気のいることです。自分が悪かった、とか、恥ずかしい、とか、我慢すればいい、とか思

わないでください。だまされる人が悪いのではなく、だます人が悪いのです。センターは、勇気を出して相談してきてくれた人に、親身になってトラブル解決を目指しています。みなさんからの相談は、自分のトラブル解決だけではなく、悪質業者の処分や法律改正に役立っています。ぜひ、「相談する勇氣」を持ってください。もちろん、秘密厳守、相談無料です。

#### 相談員紹介

センターの消費生活相談員をご紹介します。

高木和彦氏 松崎町出身

この4月から新しく相談員になったため、まだ慣れないところがありますが、地域の

## 助けあい、支えあう「年金」ってとっても大事



三島年金事務所出張年金相談をご利用ください

月に1度、市役所2階会議室において、三島年金事務所の職員が出張年金相談会を開いています。

市内で老齢厚生年金の手続きや、年金額照会等が可能ですので、ぜひご利用ください。※事前予約が必要になります。

#### 令和3年度日程表

- ・ 6月3日(木)
- ・ 7月8日(木)
- ・ 8月5日(木)
- ・ 9月9日(木)
- ・ 10月7日(木)
- ・ 11月11日(木)
- ・ 12月2日(木)
- ・ 1月6日(木)
- ・ 2月3日(木)
- ・ 3月3日(木)

#### 年金相談のメリット

厚生年金に関する手続は三島年金事務所に行くか、郵送するしか方法がありませんが、出張年金相談は市内で直接年金事務所の職員とやりとりできるので安心、便利です。年金制度全般についての質問や、年金の請求、将来受ける年金額の照会など、年金に関することであればほとんどのことが出張年金相談で行えます。

特に、老齢厚生年金や遺族年金を請求する場合などにぜひ、ご利用ください。

#### ご予約はお早めに

ご予約時、相談内容をお伺いします。

戸籍謄本が必要な場合、他市町が本籍地ですと郵送請求などで時間がかかることがありますので、お早目の予約をお願いします。

#### 予約・問合せ先

市民保健課国保年金係  
(窓口③) ☎223922

#### 相談受付時間

午前 9時～11時30分  
午後 13時～14時

場所 市役所2階会議室

地域の集まりに出かけて行ってお話をする「出前講座」もやっています。勉強会などの機会に、ぜひご利用ください。あなたの相談が、住みよい地域をつくりまします。

#### 問合せ先

賀茂広域消費生活センター  
下田市中531番地の1  
静岡県下田総合庁舎6階  
(平日9時～15時) ☎22299

#### 出前講座について

センターでは、最近多い相談事例と注意ポイントなど、

役立ちたいという熱意をもって相談にのっています。相談者から「相談してよかった」と言ってもらえることが何よりうれしいことです。深刻なトラブルはもちろん、何か不安に感じるものがあれば、些細なことでも構いませんのでご相談ください。



左から高木和彦相談員、山村県民相談員、松永所長