元気あっぷ通信 No.13

問合せ　長寿生きがい課　TEL0493－62－0718

今回は、９月号に引き続き、飲み込むパワー（嚥下機能）をつける「口腔体操」を紹介します。

今日から始めよう！口腔ケア

飲み込む力をつけるには、顎（あご）の下や喉（のど）の周辺にある筋肉を鍛えることが大切です。飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

飲み込むパワー（嚥下（えんげ）機能）をつける体操②

喉の筋肉を鍛える体操です。喉の持ち上げた状態を保つのが難しい人は、飲み込む力が衰えているかもしれません。１秒でもよいので毎日続けてみましょう。

ごっくん体操

チェック！　飲み込んで確認

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

❶ 喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

❷ 上げたまま５秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、５秒保つ。
※５秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

❸ 息をしっかり吐き出す

息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

転載：公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

高齢者インフルエンザ予防接種（定期接種）がはじまります

自己負担額が1,500円から1,000円になりました。

町では高齢者のインフルエンザの予防接種に対し、一部費用助成を行っています。抗体が作られるまで約１か月かかるので、早めに接種してください。

■**対象者**　嵐山町民で接種時に①②のいずれかに該当する方
①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満の方のうち、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳をお持ちの方

■**期　間**　10月20日（木）～令和５年１月末日
■**費　用**　1,000円（生活保護受給の方は無料）
■**持ち物**　健康保険証、身体障害者手帳・生活保護受給者証（該当の方のみ）
■**場　所**　町内医療機関及び町外の指定医療機関（かかりつけの医師にご相談ください。）
■**問合せ**　健康いきいき課　TEL0493－59－6911

「“食”から始める健康づくり～食習慣改善アプローチ～」食育セミナーを開催します

明治安田生命保険相互会社との連携事業として、食育セミナーを開催します。普段の食生活を振り返り、自分や家族のために食事について学んでみませんか。最新情報と食生活を整えるためのコツ、明日からできる具体例をご紹介します。ぜひ、ご参加ください。

コバトン健康マイレージ『らんらんポイント』も付与します。

■**日　時**　11月19日（土）　10時30分～12時（終了予定）
■**受　付**　10時～
■**場　所**　役場町民ホール　■**対　象**　嵐山町民
■**定　員**　50名（先着順）
■**申込み**　10月11日（火）～
先着順、定員になり次第締め切ります。
■**問合せ**　健康いきいき課　TEL0493－59－6911

地域支援課からのお知らせ

問 TEL0493－62－2152

緊急地震速報訓練

町では、防災行政無線を用いた全国瞬時警報システム（Jアラート）による緊急地震速報の訓練を行います。実際の災害とお間違えのないようご注意ください。

日　時　11月2日（水）　10時
放送内容
①チャイム
②こちらは防災らんざんです。ただいまから訓練放送を行います。
③〈緊急地震速報チャイム音〉緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。×3回
④こちらは防災らんざんです。これで訓練放送を終わります。
⑤チャイム
注意事項
気象・地震活動等の状況によって放送を中止することがあります。

人権擁護委員のご紹介

10月1日から「竹之下司」さんが、法務大臣より人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、差別やいじめ等の人権相談を受け、法務局の職員と協力して問題解決のお手伝いをすると共に、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

当町では、4名の委員が年5回定例相談を行っていますので、家族間やご近所、職場での人間関係等でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

場　所　役場3階　総合相談室
※相談日時は広報内「各種無料相談」をご覧ください。

県民手帳の販売

県の統計データをはじめ、生活に便利な情報が満載の2023年版埼玉県民手帳を販売します。

今回の手帳は、表紙カラーが15年ぶりに新しくなりました。

種　類　ネイビー、ペールグリーン
価　格　各600円（税込）
販売期間
10月14日（金）～12月16日（金）
販売場所・時間　役場1階会計課窓口
9時～17時（在庫限りの販売）
※販売場所が地域支援課から変更になりました。また、ふれあい交流センターでの販売はありません。

※埼玉県統計相談室（県庁第二庁舎1階 TEL048－830－2330）や県内の一部の書店・コンビニエンスストア等でも販売しています。

税務課からのお知らせ

問 TEL0493－62－2153

町県民税（第三期）の納期限は10月31日

金融機関等の窓口で納付される方は、納付書裏面に記載されている納付場所で期限内に納付をお願いします。

口座振替の方は、10月31日（月）に所定の口座から引き落とされます。通帳残高のご確認をお願いします。

～スマートフォンアプリでの納付～

スマートフォン等の決済アプリでのご納付にも対応しております。詳しくは町ホームページをご覧ください。

10月から12月は滞納整理強化期間～ストップ！滞納～

税負担の公平性及び税収入確保のため、嵐山町を含めた県内63市町村と埼玉県では「県税・市町村税滞納整理強化期間」を設定し、「ストップ！滞納」を合言葉に徴収対策を進めています。

当町では、税務課職員を中心に各種税金等を滞納されている方々のお宅を訪問させていただきます。また、納税に対し誠意がない悪質な滞納者に対しては差押え等滞納処分を行い、滞納の解消に向けた取組みを行っています。

皆さまには、納期限内納付、早期納付にご協力をお願いします。

町民課からのお知らせ

問 TEL0493－62－2154

保険が変わったら必ず届出を

社会保険や共済等の健康保険の資格がなくなり国民健康保険に加入するときは、原則14日以内に届出が必要です。前の**保険の喪失日がわかる証明書**をお持ちになり、速やかに手続きをお願いします。

なお、ご本人と同時に国民健康保険に加入する扶養親族がいる（同じ保険証を使っている）場合、親族の方のお名前と喪失日が併せて記載されている証明書が必要です。

また、社会保険に加入して、国民健康保険を脱退するときも届出が必要です。届出がないと、**保険に二重加入**していることとなり、被保険者の方が**保険税を二重負担**することになってしまいます。社会保険に加入した場合は、**新しい社会保険の保険証（扶養親族がいる場合はその全員分）・国民健康保険の保険証**をお持ちになり、手続きをお願いします。