



吉越 利明さん
瑞穂地区

「いろいろ出かけて、面白いものを見つめることが趣味です!」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

飯山がもつと発展し、良い地域になればと願っている吉越さん。青年会議所をはじめ、消防団、地元の祭礼などにも積極的に関わり、地域の活性化が進むように日々努力しています。

昨年、設立35周年を迎えた(社)みゆき野青年会議所。当時、副理事長を務め、記念事業の一環で信越トレイルを

ひと発見!
いいひと はっけん #54

地域に根ざした活動を続けながら、仕事にも精力的に取り組む吉越さんは、自社の(有)吉越商事に勤めて15年目。景気の低迷で「何かやらなくては」との思いから、従来の建設業のほか、飯山産アスパラを原料に土産品を開発中。「地域の活性化に」役買ってもらえれば」と期待を寄せます。ことし3月に長女が生まれたそうで、子育てに大忙しという吉越さん。子どものためにも、飯山の発展に向けて常に頑張っています。

健康メモ

だらだら食へば
虫歯になりやすい

おやつと虫歯の関係

市の乳幼児健診の結果から、おやつと虫歯を決めているお子さんは23本、決めているお子さんは28本の虫歯があります。おやつと虫歯を決めているお子さんは虫歯が少ないことがわかります。ではなぜ、おやつと虫歯を決めたほうが虫歯が少ないのでしょうか?

だらだら食への習慣を改善し
虫歯の予防をしましょう

虫歯を予防する上で、唾液にはさまざまな効果があり、

よだれの多い子は虫歯が少ない傾向にあります。

虫歯は、歯の表面にこびりついた菌垢(プラーク)に含まれる虫歯の原因となる細菌が、飲食物から糖分を取りこみ強い酸を作り、次第に歯の表面のエナメル質を溶かしてしまつたにすぎません。

しかし、食後しばらくすると、細菌が作り出した酸を唾液が中和して、歯が溶けてしまつのを防いだり、溶けた歯を唾液のカルシウムとリンが修理してくれまふ。

だらだらと飲食を続けていると、このふたつの働きがバランスを崩し、歯の表面が酸に溶かされ続けてしまふ。1日3食の他におやつが

増えるほど、この修復作業が間に合わなくなり、虫歯の進行を助長してしまふ。

乳歯は、永久歯と比べるとエナメル質が薄くて柔らかいため、どうしても酸に溶けやすいものです。そのため、一気に虫歯が進行してしまふ。放っておけば5〜6か月で神経まで達する虫歯になつてしまふこともあります。特に乳児の場合は、自覚症状がなかったり、痛くてもそれを伝えられなかったりします。まずは虫歯にならないために、だらだら食への習慣は改善し、時間を決めておやつを食べることで、歯が修復される時間を作りまふ。

【保健師 鷲尾恵美子】

国民健康保険

シリーズ 239

国民健康保険税は、納期までに納めまふ!

国民健康保険税(国保税)は、国民健康保険に加入されている皆さんの医療費に充てられる貴重な財源です。

国保税を納めていただけない人がいると、国民健康保険制度そのものが成り立たなくなつてしまふ。

納め忘れないように納期までに納めまふ。

国保税の滞納が続くと:

通常の「被保険者証」より有効期限の短い「短期被保険者証」が交付されます。

特別な理由もなく、1年以上滞納している...

「被保険者証」を返していただき、「被保険者資格証明書」をお渡しいたします。

受診の際は、医療機関の窓口で、いったん医療費の全額を負担いただき、後で国保年金係の窓口申請し、払い戻しを受けていただくことになります。

納期限から1年6ヶ月が過ぎると:

保険給付が一時差し止められたり、財産の差押を受ける場合があります。

※災害や失業・倒産など「やむを得ない事情」がある場合は、早めに市役所税務課へご相談ください。

予防接種 10月 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分

(離乳食教室は午後2時～3時30分)

◇4か月児 10月6日(水) 平成22年 5月生まれ
◇離乳食教室 10月14日(木) 平成22年 5月生まれ
◇10か月児 10月13日(水) 平成21年 11月生まれ
◇1歳半 10月20日(水) 平成21年 3月生まれ
◇2歳児 10月4日(月) 平成20年 9月生まれ
◇3歳児 10月27日(水) 平成19年 9月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時

持ち物・・・母子健康手帳、予防票

◇三種混合

・接種日及び対象地区

10月5日(火) 全地区

10月26日(火) 全地区

①1期初回...3か月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)

②1期追加...1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)

※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇BCG

・接種日及び対象地区

10月19日(火) 全地区

3か月～6か月になるまでに1回接種

※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇麻しん風しん混合

(すでに麻しんまたは風しんにかかったことのあるお子さんも接種できますが、両方かかったことが明らかな場合接種の必要はありません)

・接種日及び対象地区

10月21日(木) 全地区

①第1期...1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種

②第2期...5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種

※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇ポリオ

・接種日及び対象地区

10月28日(木) 飯山地区

3か月～7歳半になるまでに6週以上あけて2回投与

※接種後4週間は他の予防接種はできません