

1



口をあけて行う 舌体操

(それぞれ5回ずつ行いましょう。)

○舌をおもいきり出した
りひっこめたりする。

2



○舌をできるだけ前に出して左右に動
かす。
○口のまわりをなめるように舌を左右
かわるがわるにまわす。

3



○舌を出して、鼻のあた
まやあごをなめるよう
な感じで、上と下に動
かす。

おいしく食べて 寝たきり予防

本庁保健福祉課(保健衛生係) 電話 0994-22-3044

今年の4月に、介護保険法が大きく改
正されました。その中で新たに始まる介
護予防サービスのひとつに「口腔機能の向
上」があります。「お口の健康」が維持さ
れると、想像以上に私たちの健康によい
影響を及ぼします。一生おいしく、楽し
く、安全な食生活を送るための口腔ケア
は、介護予防の第一歩なのです。

むし歯や歯周病予防、治療はもちろん、
歯磨きに加えて「健口体操」も始めましょ
う。唾液、舌、口の周りの筋肉の機能を高
めることは誤嚥防止になります。

肺がん検診が 行われます。

結核レントゲン検診及び肺がん検診が6月19日から各公民館などにおいて行われます。

日程については、対象の方に別途配布いたします。

対象年齢は、40歳以上の方で、39歳以下の方は受診できません。また、指定された日に都合が悪い場合は、都合のよい日に受診してください。

年金だより

年金相談所開設の お知らせ

本庁住民課(年金係) 電話 0994-22-3039
支所住民生活課(年金係) 電話 0994-25-2511
鹿屋社会保険事務所 電話 0994-42-5121

● 現在まで厚生年金、国民年金、共済組合などの年金制度に全く加入したことのない方。
● 現在、年金をもらっている方で、年金額に疑問のある方、現況届けなど、いろいろな届の方法について知りたい方。
● 障害年金、遺族年金、母子年金などについて知りたい方。

● 年金請求手続きや年金に関する手続き用紙をもらいたい方。

● 年金受給者の死亡による、死亡届、未支給請求、遺族年金請求、死亡一時金請求などについて知りたい方。など

あなたの厚生年金、国民年金などの年金に関する相談に応じます。
お気軽にご利用ください。相談料はいりません。
(年金手帳・年金証書・印鑑などをお持ちください)

相談をお待ちしています。

● 以前勤務した会社、工場などで、年金をかけていたかなど、年金の加入期間を調べたい方。
● 基礎年金番号がわからない。その内容を知りたい方。