



# 北播磨県民局からのお知らせ

北播磨版の  
問い合わせは

北播磨県民局総務企画室総務防災課へ  
〒673-1431 加東市社字西柿1075-2

☎0795-42-9318 ☎0795-42-4704

ホームページ 北播磨県民局  
社総合庁舎 ☎0795-42-5111 (代表)

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ

☎0120-61-7830 (携帯電話からは代表番号へ)  
【受付】平日(祝日等を除く)9時~17時30分

## こ う 口 腔 ケ ア で ごえん 誤嚥性肺炎を予防しよう



兵庫県マスコット  
はばタン

11月は「歯及び口腔の健康づくり啓発月間」です。年齢を重ねると、歯の数が減少し、かむ力、飲み込む力が弱くなり、唾液が出にくくなります。誤嚥性肺炎などが起こりやすくなるため、総合的な口腔ケアが必要です。

問 加東健康福祉事務所 ☎0795-42-9355 ☎0795-42-4050

当てはまる症状はありませんか？  
気になる症状があれば、歯科医院で相談しましょう。

- 口臭が気になる
- 口の中に痛みがある(歯、歯肉など)
- 歯磨き時に出血しやすい
- 入れ歯が合わない
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の乾きが気になる



### 誤嚥性肺炎とは？

口の中の汚れや細菌が誤って肺に入り(誤嚥)、発症する肺炎です。特に、体力、免疫力が低下している高齢者は、口の中が汚れたままで眠るとリスクが高まります。寝る前は丁寧に歯を磨き、清潔を心がけましょう。

※歯垢1g中には億を超える細菌があります

寝ている間に口から肺へ菌が入ると…



菌は眠らない

歯磨きで予防できます!

### 口の機能を保つトレーニング「パタカラ体操」

口周りや舌の筋力を向上させることで、かむ力、飲み込む力を高める運動です。各発音5回×2セットを1日の目安にしてやってみましょう。

- パ 唇をはじくように
- タ 舌先を上の前歯の裏につけるように
- カ 舌の奥を上あごの奥につけるように
- ラ 舌を丸めるように



出典:オーラルフレイル予防 おうちドリル改訂版

### 防ぐ 誤嚥性肺炎を 口腔ケア

#### 舌ケアは口臭予防にも

舌の汚れは口臭の原因になります。溝などに白い部分がないか舌をチェックしてみてください。白い部分があれば、歯磨き粉はつけずに水で濡らした舌ブラシや歯ブラシで、奥から手前に優しくかき出すように数回動かして舌ケアをしましょう。



#### 唾液腺マッサージ で口の中を潤す

唾液には、細菌を洗い流し、口の中を清潔に保つ働きがあります。口が渇いたときは、唾液腺をマッサージして唾液を出しましょう。目安は①②各5回です。

#### 唾液を出すマッサージ

- 1 親指以外の4本の指を頬に当て、後ろから前に、円を描くように、ゆっくりなぞります。
- 2 顎のラインの内側のくぼみに沿って両手の親指を当て、耳の下から顎の先まで、位置をずらしながら押さえます。

### インフォメーション

イベント等は延期・中止  
の場合があります

#### 秋季企画展「龍虎の鏡」を開催

所蔵する龍と虎の図像が組み合わされた鏡を中心に取り上げ、さまざまな龍虎の表現とその関連文化について紹介します。2025(令和7)年3月9日(日)まで。県立考古博物館加西分館「古代鏡展示館」¥100円(高校生以下無料)※別途県立フラワーセンター入園料が必要。同館 ☎0790-47-2212 ☎0790-47-2213

#### 第19回はりちゅうの日を開催

はりちゅう秋の一大イベント。ステージパフォーマンスやフリーマーケット、交通安全PRコーナーや昔遊び体験などが楽しめます。11月17日(日)10時~15時。県立播磨中央

公園芝生広場 同管理事務所 ☎0795-48-5289 ☎0795-48-3316

#### 県立フラワーセンターからの お知らせ

山口先生のクリスマスアレンジメント教室  
11月23日(土)13時30分~15時 30人(先着) ¥2,600円 11月16日(土)までに☎で同センターへ  
花と光のクリスマス  
11月30日(土)~12月22日(日)の土曜、日曜のみ17時~20時  
ハボタンフェア  
11月23日(土)~12月22日(日)9時~17時  
いずれも 一般500円、70歳以上250円(高校生以下無料) 同センター ☎0790-47-1182 ☎0790-47-1561



掛金(年額)5,000円で最大600万円の給付

#### フェニックス共済の 出張相談、加入受け付け

地震、津波、豪雨、台風、地滑りなどあらゆる自然災害に対応します。

- 11月7日(木) 三木市役所3階 プロムナード
  - 11月12日(火) 加東市役所1階ロビー
  - 11月19日(火) 小野市役所1階ロビー
- 北播磨県民局総務防災課  
☎0795-42-9309 ☎0795-43-0169

#### 個人事業税 第2期

納期限/12月2日(日)

個人事業税は、県内で、物品販売業など、事業を行う個人にかかる県税です。

#### 納付方法

- スマートフォン決済アプリ(地方税統一QRコード※(eL-QR)から)
  - 金融機関、コンビニ、県税事務所の窓口
  - クレジットカードなど
- ※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

加東県税事務所  
☎0795-27-8727 ☎0795-42-6237