こんなこと、気になっていませんか？

11月11日は介護の日です

「高齢の親が、最近同じことを何度も聞いてくる」

「足腰が弱くなってきたようで、転ばないか心配」

「一人暮らしの親の見守りをしてもらえるサービスはあるかしら」

「介護が必要になったとき、どこに相談すればいいの」

要介護・要支援認定とは

介護保険サービスを利用するために「どのくらい介護が必要か」を諏訪広域連合（保険者）が判定する手続きです。

申請窓口は、「岡谷市役所 介護福祉課」です。

【申請できる人】

- 65歳以上の人
- 40～64歳で、老化が原因とされる特定疾病（初老期認知症・脳血管疾患など16種類）の診断がある人

【申請から利用までの流れ】

① 介護福祉課へ申請

▼

② 認定調査員が自宅を訪問し、心身の状態を確認

▼

③ 介護福祉課から主治医へ意見書を依頼・受理

▼

④ 介護認定審査会による審査

▼

⑤ 認定結果の通知（申請からおよそ30日）

▼

⑥ 認定区分に応じた介護保険サービスの利用開始

介護保険サービスを利用するためには、ケアプランの作成が必要です。認定区分に応じて次の事業者へご相談ください。

- 要支援1・要支援2 ▶ 岡谷市地域包括支援センターへ相談
- 要介護1～要介護5 ▶ 居宅介護支援事業者へ相談
  （認定結果の通知に居宅介護支援事業者の一覧表が同封されます）
- 非該当 ▶ 岡谷市地域包括支援センターへ相談
  （総合事業［ホームヘルプサービス、デイサービス］が活用できる場合があります。）

介護保険料は大切な財源です

介護保険は、40歳以上の人が納める保険料が大切な財源になっています。現在、岡谷市には要介護・要支援認定を受けている人が約3,000人おり、今後、さらに増加していくことが見込まれています。

介護が必要になったときに、誰もが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。

お困りごとがあれば、まずはご相談ください

〈介護保険に関すること〉

岡谷市役所 介護福祉課
TEL 23-4811（内線1276）

〈高齢者に関するお悩みやご相談〉

岡谷市地域包括支援センター（岡谷市役所内）
TEL 23-4811（内線1282）

【利用できるサービス】

認定を受けると、費用の1～3割の自己負担で次のようなサービスが利用できます。

サービスの種類	内容
自宅で受けるサービス	ヘルパーによる身体介護・生活援助（訪問介護）、訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリ など
施設に通うサービス	日帰りで食事・入浴・機能訓練を受けるデイサービスなど
短期間の宿泊サービス	施設に短期間入所して介護を受けるショートステイなど
福祉用具の利用	車いす・歩行器・介護ベッドのレンタル、手すりの取付けなど
施設への入所	特別養護老人ホーム・介護老人保健施設などへの入所

- 詳しい情報は、「介護保険なんでも読本 岡谷版」に掲載されていますので、ご覧ください。

問合せ●介護福祉課（内線1269・1276～1279）

お知らせ

ほっとひといき教室に参加してみませんか？（下半期12月～ 2月分）（家庭介護者支援事業）

参加無料　要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人であれば、誰でも参加できる教室です。交流もできますので、お気軽にお申し込みください。

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。　送迎つき

日 時	内 容	場所・実施事業所	講 師	定員
12月1日(火) 午後1時30分 ～3時30分	名曲タイムスリップ～懐かしい歌を楽しむピアノコンサート／優しい時間交流会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	音楽家 根本崇史さん	15名
12月17日(木) 午前10時 ～午後1時	身体が強ばる季節だからこそ身体を動かそう～リハビリスタッフによる体操～／身体の悩みについて ※昼食付き	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび リハビリ職員	15名
1月21日(木) 午前10時 ～11時30分	心のリラクゼーション～みゆきぶくろを作ろう～	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	15名
2月2日(火) 午後1時30分 ～3時30分	認知症になったらどうなる？なかなか聞けないお金のこと(対談形式)／優しい時間交流会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	行政書士 湯本泰子さん	15名

介護まるごと・個別相談会

送迎なし

介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。専門職が対応します。

日 時	内 容	場所・実施事業所	相談員	定員
12月1日(火) 午後3時30分 ～4時	個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
12月17日(木) 午後1時 ～1時30分	介護相談	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	1名
2月2日(火) 午後3時30分 ～4時	個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ
家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)

募集

納税通知書送付用封筒に広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒に掲載する有料広告を募集します。ぜひご応募ください。

規格・数量…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm)　28,500枚、広告枠(縦8.5cm×横5cm)：4枠
掲載料…1枠 35,000円
使用期間…令和9年4月から約1年間(封筒がなくなるまで)
応募方法…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。
応募締切…11月27日(金)
掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。
※インボイス対応しています。

詳しくは▶

問合せ●税務課(内線1136)

お知らせ

災害時に情報収集できるラジオ、お持ちですか？

ラジオは災害時に有効な情報収集手段の1つです。「岡谷市防災ラジオ」は令和9年4月以降、防災行政無線の受信はできなくなりますが、AM・FMラジオ（ワイドFM非対応）として引き続き使用できますので、災害時の情報収集手段としてぜひご購入ください。なお、令和9年3月で岡谷市防災ラジオの販売は終了予定です(在庫がなくなり次第終了)。

価格…1台 1,000円(1人複数台購入可)
購入先…市役所5階 危機管理室、川岸・湊・長地各支所
※廃棄する場合は、小型家電として各家庭で廃棄処分をお願いします。

【災害時に備え登録しましょう】

スマートフォンなどに重要な防災情報がいち早く届く「岡谷市LINE公式アカウント」や「メール配信@おかや」を登録しましょう。また、スマートフォンなどを持っていない世帯で一定の要件を満たす場合は、「防災情報架電サービス」、「戸別受信機」が利用できます。
詳しくはQRコードからご確認ください。

詳しくは▶

問合せ●危機管理室(内線1594)

今月の子育てポイント(小学校低学年期)「みんな違っていいんだよ 個性を認め合いましょう」

人間は十人十色。見た目や考え方、感じ方がそれぞれ違うところをお互い認め合うことの大切さを伝えましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

みなさんの税金や、国・県からの補助金がどのように使われたかを報告します【令和7年度 決算報告】

一般会計

市に入ったお金（歳入決算額）

259億6,110万944円

前年度比　24億9,034万1,452円（10.6%増）

前年より 10.6% UP

市が使ったお金（歳出決算額）

252億3,786万250円

前年度比　24億9,517万2,777円（11.0%増）

前年より 11.0% UP

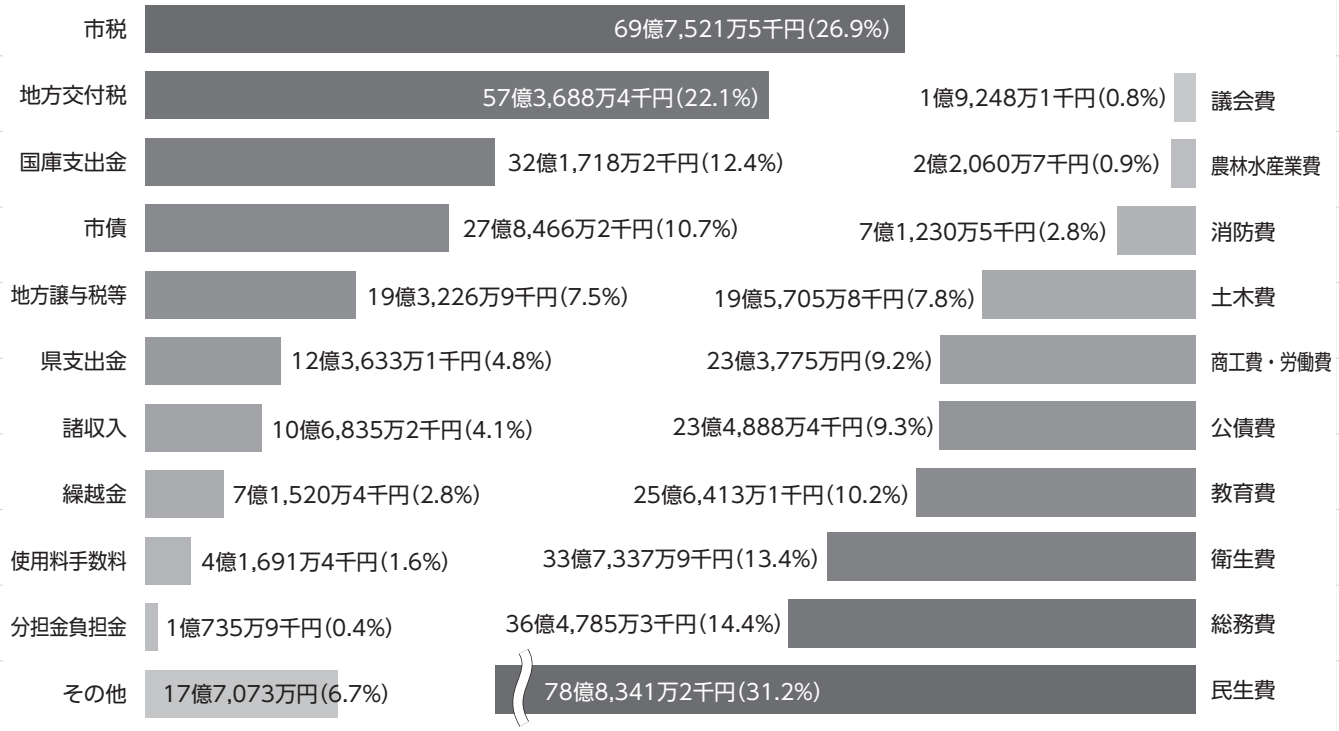
残ったお金（実質収支額）

6億4,369万7,694円

雇用・所得環境の改善による個人消費の押し上げや、企業の人手不足に対応するための省力化・デジタル化投資などによる緩やかな景気回復が続くなか、歳入においては、経済情勢や賃上げに伴う個人所得の伸びなどを背景に、一般財源の根幹をなす市税および地方交付税において、当初予算額を上回る収入を確保することができたほか、国庫補助金や市債などの特定財源を有効に活用したことにより、翌年度へ持ち越す財源を差し引いた実質収支は、6億4,369万7,694円の黒字決算とすることができました。

令和7年度の一般会計、特別会計および企業会計の決算が、第5回市議会定例会で認定されましたのでお知らせします。

◆入ったお金・使ったお金をグラフにしてみます（決算書の構成比）



特別会計等

特別会計とは、特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合の会計です。経理を他の会計と区別するために設置します。

会計名	歳　入	歳　出
国民健康保険事業	40億5,316万5,788円	38億5,558万3,096円
地域開発事業	6,389万2,091円	2億656万9,091円
分収造林事業	1,446万5,893円	1,198万5,960円
霊園事業	7,151万7,016円	1,841万2,942円
温泉事業	4,060万9,531円	1,955万8,210円
後期高齢者医療事業	10億8,911万4,447円	10億5,121万5,647円
湊財産区一般会計	1,501万1,651円	78万340円

MEMO
表にある項目が特別会計で経理を行っている事業です。特別会計は法律や条例に基づいて設置しています。

企業会計（収益的収支　消費税込み）

企業会計とは、一般会計やそのほかの特別会計とは異なり、民間企業と同様の経理を行うものです。

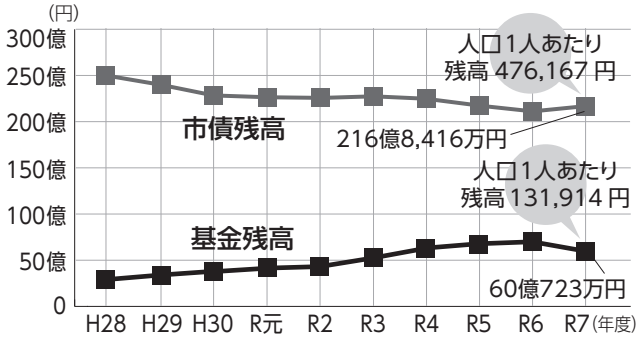
会計名	収　入	支　出
水道事業	9億4,710万357円	8億8,012万5,525円
下水道事業	17億7,010万9,915円	15億6,780万4,309円
病院事業	73億5,457万6,044円	76億7,961万4,308円

MEMO
独立採算制を追求する極めて企業色の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて企業会計を設置しています。

◆市には「基金」と呼ばれる貯金があります

令和7年度末の基金残高（市の貯金）は、ふるさと納税の寄附金などにより積立てを行った一方で、補正予算による一般財源への繰り入れや公共施設の長寿命化事業などへの基金繰入に伴い、約60億700万円となり、令和6年度末と比べて約9億7,900万円の減となりました。

平成28年度から令和7年度までの推移



◆これからの財政に向けて（財務指標）

※いずれも令和7年度暫定数値

★印のついた5指標は、一般会計等の普通会計だけでなく、企業会計や一部事務組合なども含めた市全体の財政状況を捉える判断指標です。

経常収支比率	財政の弾力性を示す指標として用いられ、**数値が高いほど硬直化している**とされます。	90.9%	県下19市中　7位
財政力指数	財政力の強弱を示すもので、**数値が小さいほど税収入の能力が低く**、交付税への依存度が高いとされます。	0.59	県下19市中　5位
★実質公債費比率	公債費の占める割合を示すもので、**25%を超えると黄色信号**となります。	7.7%	県下19市中　9位
★将来負担比率	将来負担すべき負債額の割合を示すもので、**350%を超えると黄色信号**となります。	39.3%	県下19市中18位

★実質赤字比率 **★連結実質赤字比率** **★資金不足比率**	一般会計や特別会計、下水道などの企業会計の赤字額の割合を示すもので、**一定の数値になると黄色信号**となります。	実質赤字、連結実質赤字、資金不足ともに発生していないため、数値はありません。

財務指標をもうすこしわかりやすく

①「経常収支比率」は収入（一般財源）に対する公債費や扶助費などの必要経費の割合を示したものです。低いほど財政に余裕（弾力性）があって新しい施策などにお金がかけられます。

②「財政力指数」は地方交付税法の規定をもとに算出した自治体の財政力の指標です。1を超えると普通交付税が交付されません。

③「実質公債費比率」は実質的な公債費（自治体の借金）が財政に及ぼす負担を表す指標です。年々減少傾向にあります。

④「将来負担比率」は財政規模に対して、公債費や長期契約などで将来支払うことが決まっているお金の割合です。こちらも減少傾向にあります。

※わかりやすくするため細かい点は省いていますのでご了承ください。

全国的な人口減少が進み、経済・財政・社会保障を持続的に提供する体制づくりなど国全体で取り組むべき課題があるなか、本市においては、社会保障関係経費、公共施設などの維持管理経費の増に加え、物価高騰対策などに引き続き多額の経費を要することが予想されます。今後も、国や県の動向に注視しながら、「市民一人ひとりが主人公として輝けるまちづくりの実現」に向けて、安定した事業・施策を行うとともに、中長期的な財政運営に視点をおき、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたり健全で安定した財政運営を行うため、最大限の取り組みをしていきます。

問合せ●財政課（内線1532）

お知らせ

「これからの社会に向かって」11月11日～17日は税を考える週間です

国税庁では、国民のみなさんに租税の意義や役割、税務行政への理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行うとともに、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報広聴活動を実施しています。

本年は「これからの社会に向かって」をテーマとして、国税庁が取り組んでいる事項などを紹介し、税に対する理解を深めることを目的としています。

【諏訪税務署管内の行事予定】

●テレビ放送「クイズ！税金ゼミナール2026」（LCV-TV）
放送日時…「税を考える週間」中に複数回放送
主催…諏訪税務署管内納税関係団体連絡協議会

諏訪税務署と（一社）諏訪法人会の共催による年末調整説明会（予約制）を開催します

日時…11月9日（月）・13日（金）・16日（月）
午後2時～約2時間（受付：午後1時30分～　要予約）
場所…すわっチャオ（上諏訪駅前）
対象…給与などの支払いをしている事業者のみなさん
定員…各回100名（定員になり次第締め切り）
申込み…諏訪法人会まで電話、FAX、またはホームページ（QRコードから）にてお申し込みください。
諏訪法人会 ☎53-7810・FAX57-0185
※年末調整で使用する「年末調整のしかた」などの関係書類は、国税庁ホームページからダウンロードしてご利用ください。

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390（代表）
※自動音声案内に従い「2」を選択

お知らせ

社会保険料控除証明書が発行されます 年末調整・確定申告まで大切に保管を！

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となり、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和8年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料控除証明書」を11月下旬までに日本年金機構より送付される予定です。送付書類は大切に保管し、年末調整や確定申告の際には必ず添付してください。また、令和8年10月1日から12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納めた人には、令和9年2月上旬までに送付される予定です。

	発送予定日	対象者
1	令和8年10月下旬から11月上旬にかけて順次	令和8年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人
2	令和8年10月中旬から下旬にかけて順次	1のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人
3	令和9年2月上旬	令和8年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納付した人（1の対象者は除く）
4	令和9年1月下旬	3のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人

なお、ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

国民年金制度は、税法上の控除のほか、老後や万一の事故などの際にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないよう期日までの納付をお願いします！

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

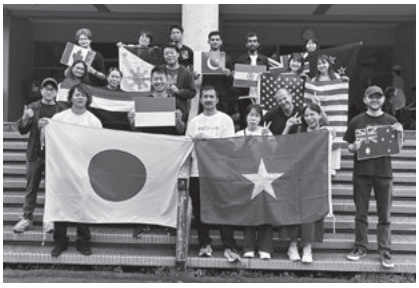
世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

国際交流キャンプを開催しました

みなさん、こんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。

9月12日、13日に、国立信州高遠青少年自然の家で「国際交流キャンプ」を開催しました。

今回は10か国から20人以上が参加し、英語を使いながら楽しく交流しました。県外から参加した人もいて、長野県の自然を一緒に楽しみました。英会話ゲームやスポーツ、キャンプファイヤーなど、さまざまな活動を通して交流し、お互いの国や文化について話しました。参加者は、出身地や趣味、これまでの経験などを紹介し、普段の生活ではなかなか聞けない話をすることができました。「長野は自分の国と比べて寒い？暑い？」「都会と田舎、どちらが住みやすい？」など、いろいろな話題について意見を交換すると、それぞれ違った考え方があり、新しい発見もたくさんありました。例えば、ある参加者は自分の国でも毎日箸を使っているものの、「スプーンがないとご飯が食べられない」と話してくれました。また、長野県外から参加した日本人の中には、マレットゴルフを初めて知った人もいました。国や年齢に関係なく、笑いながら楽しく交流できた2日間でした。



これからも、いろいろな人が出会い、互いの文化を知ることができる交流の場を作っていきたいと思います。

お知らせ

NO! 滞納 市税は納期限内に納めましょう

税金は、行政サービスを支える貴重な財源です

市税は、岡谷市の歳入の約3割を占めるたいへん貴重な財源です。みなさんが納めた税金は、市民のみなさんの安全な生活や暮らしを支えています。

納期限を過ぎても完納されない場合、財産の差し押さえなど滞納処分を行います

納期限内に納税がなく、納税相談もない人に対しては、厳正な処分を行わなければなりません。財産の調査や差し押さえを随時行い徴収強化を図ることで、税の公平性を確保します。

「納め忘れない」ためにできることは？

オススメ

口座振替登録

納税には納め忘れがない「口座振替」が便利です。納期限（振替日）の前には預金残高をご確認ください。

いつでもどこでも

オンライン納付

市役所や金融機関の窓口に出向くことなく納付できる、便利なオンライン納付もご活用ください。詳しくは「eL（エル）お支払サイト」をご参照ください。

eLお支払サイト▲

こんなときこそ「確認」や「相談」をしてください！

うっかり納め忘れ！

●税務課からの「重要」な通知（納付書、督促、催告など）が届いたら、**必ず開封して確認しましょう！**

●転職や退職、引っ越しや入院など、生活が変化するときには、税金の支払い方法も確認しましょう！

困ったときこそ相談を！

家計やローン、納税について不安や困りごとがある場合は、一人で悩まず、専門知識のある人や行政窓口などに早めに相談しましょう。

納期限内に納税が困難な場合は、必ず納税相談をしましょう！

問合せ●税務課（内線1138）

環境

人と環境を思いやるエコドライブを実践しましょう

11月は「エコドライブ推進月間」です

『エコドライブ』とは、エコロジカル（環境にやさしい）とエコノミカル（お財布にやさしい）をドライブにかけた、「環境に配慮した運転」のことです。地球温暖化防止につながる運転技術や心にゆとりを持った運転で、燃料消費量やCO_2排出量を減らし、地球にも家計にもやさしい取り組みを始めてみませんか？

エコドライブ普及推進協議会が推奨する「エコドライブ10のすすめ」を実践しましょう

詳しくはこちら▶

●**ふんわりアクセル「eスタート」**
やさしい発進を心がけるだけで**10%程度燃費が改善**します。

●**車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転**
車間距離が短くなると、**市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化**します。

●**早めのアクセルオフ**
早めにアクセルから足を離すと、**2%程度燃費が改善**します。

エコドライブ推進事業所に登録しませんか

二酸化炭素排出量削減の取り組みは、経費削減やイメージアップなど、事業所にとっても、大きなメリットがあります。岡谷市では、エコドライブを推進する事業所を登録する『エコドライブ推進事業所登録事業』を行っていますので、登録を希望する事業所は、お問い合わせください。

問合せ●環境課（内線1445・1446）

環境

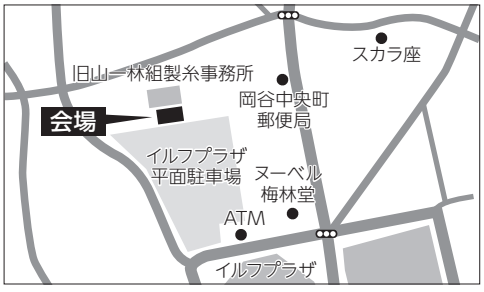
サンデーリサイクルデーの場所・時間が変わります！

資源物リサイクルの推進を図るため、奇数月の最終日曜日に行っている「サンデーリサイクルデー」は、11月より場所と時間が変更となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

令和8年度日程…11月29日（日）・1月31日（日）・3月28日（日）

※荒天時中止となる場合があります。

	旧	新
時間	午後1時～3時	**午前10時～正午**
場所	西友岡谷北店 西友岡谷南店	**イルフプラザ平面駐車場 （旧山一林組製糸事務所裏）**

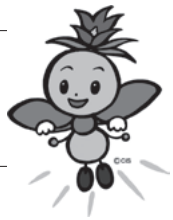


詳しくはこちら▼

問合せ●環境課（内線1445・1446）

お知らせ

次の市議会議員選挙、市長選挙から選挙運動費用の公費負担制度を導入します！



長野県選挙啓発マスコットキャラクター
「ほたりちゃん」

岡谷市では、市議会議員選挙および市長選挙における立候補者の経済的な負担を軽減し、より多くの人が選挙へ立候補しやすい環境を整えるため、新たに選挙運動にかかる費用の一部を公費負担する仕組みを導入します。

【制度の概要】

次回の市議会議員選挙および市長選挙から、立候補者が自己負担していた「選挙運動用自動車の使用」「選挙運動用ビラの作成」「選挙運動用ポスターの作成」にかかる費用について、限度額の範囲内で市が負担します。

対象者…一定の得票数を獲得した候補者
（供託金没収点未満の場合は対象外となります）

【公費負担の対象】

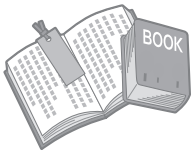
対象項目	基準額	公費負担の限度額
①選挙運動用自動車の使用	一般運送契約（ハイヤー契約）の場合 1日あたり 64,500円	【市議選・市長選共通】 451,500円
	一般運送契約以外（レンタカー契約）の場合 自動車借上げ契約：1日あたり 16,100円 燃料費：1日あたり 7,700円 運転手の雇用契約：1日あたり 12,500円	【市議選・市長選共通】 借上げ： 112,700円 燃料費： 53,900円 運転手： 87,500円 合　計： 254,100円
②選挙運動用ビラの作成	作成単価：1枚あたり 8.38円 作成枚数：市議　4,000枚 市長 16,000枚	【市議選】 33,520円 【市長選】 134,080円
③選挙運動用ポスターの作成	作成単価：1枚あたり 586.88円 企画費：1回あたり 88,000円 作成枚数：151枚	【市議選・市長選共通】 176,670円

問合せ●選挙管理委員会事務局（内線1246）

お知らせ

図書館まつりを開催します

参加無料



今年も図書館まつりを開催します。子どもも大人も楽しめる内容です。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

期間…11月7日（土）～15日（日）

内容…ボランティア団体による人形劇、絵本の読み聞かせ、英語の読み聞かせ、工作、紙芝居、大人のための映画会・語り など

【大人のための映画会】（映画会のみ要申込み）

●**復刻無声映画「夢の弥次喜多 善光寺詣編 上諏訪・岡谷の巻」～90年前の岡谷へ、ようこそ～**
昭和9年のまち並み・人々の暮らしが映像でよみがえる感動を！
日時…11月11日（水） 午後2時～

●**「兄を持ち運べるサイズに」**
（柴咲コウ、オダギリジョー出演/2025年）
きっと誰もが“家族”を想う、実話を基に描かれた“家族たち”の物語
日時…11月15日（日） 午前10時～

●**「九十歳。何がめでたい」**（草笛光子主演/ 2024年）
佐藤愛子追悼映画上映会 笑ってうなずいて元気になる作品です。
日時…11月15日（日） 午後2時～

場所…市立岡谷図書館 会議室
定員…各回80名（定員になり次第締切）
申込み…図書館窓口または電話にて受付。
11月8日（日）締切。

☆詳しくは図書館ホームページをご確認ください。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

健 康

おいしくたのしく栄養講座に参加しませんか？

健康的な体を保つ食事とは

バランスの良い食事が大切だとわかっていても、どうすればいいかわからないという人に、ちょっとした工夫で健康に近づく食事のポイントを健康推進課栄養士がお伝えします。また、栄養バランスを意識しながらも手軽に作れる料理のコツについて、デモンストレーションを交えながら紹介します。自分に合った健康的な食事を知り、理想の体づくりの第一歩を踏み出してみませんか？

日時…12月5日（土） 午前10時～正午（受付：9時30分～）
場所…保健センター2階 集団指導室・栄養指導室
対象…市内在住の人
定員…20名（定員になり次第締切）
持ち物…筆記用具
申込み…10月27日（火）から電話または電子申請にてお申し込みください。
11月26日（木）締切。

申し込みは▲

参加無料

要申込み

問合せ●健康推進課（内線1181）

健康ひと口メモ No.585

ホワイトニング

「芸能人は歯が命」…懐かしいキャッチフレーズですね。清潔感のある白い歯は、表情を明るくし、相手に若々しく健康的な印象を与えます。「ホワイトニングに興味はあるけれど、歯を削るのでは?」「痛みがあるのでは?」と不安を感じている人も多いのではないでしょうか。

ホワイトニングとは

「歯を削らずに白くする」こと

よく混同されがちなのが「クリーニング」ですが、役割が異なります。

クリーニング… 歯の表面に付いた茶渋やタバコのヤニ、歯石を取り除き、元の色に戻す。

ホワイトニング… 薬剤の力で、黄ばんだ歯を元よりも白くする。

自分に合った方法はどれ?

ライフスタイルに合わせて、主に以下の3つの方法から選ぶことができます。

1 オフィスホワイトニング

(歯科医院で行う)

高濃度の薬剤と専用の光を使用します。短期間で効果を実感しやすいため、「結婚式やイベントが近い」という人などにおすすめです

2 ホームホワイトニング(自宅で行う)

自分の歯型に合わせたマウスピースに薬剤を入れ、毎日数時間装着します。白くなるまでに時間はかかりますが、色が戻りにくく(色持ちが良い)、自然な白さをめざせます。

3 デュアルホワイトニング

上記2つを併用する方法です。最も効率よく、白さを長持ちさせることができます。

知っておきたい「注意点」と「副作用」

ホワイトニングは魔法ではありません。以下の点に注意が必要です。

●一時的な痛み…薬剤の刺激で、一時的に歯が「キーン」と染みる(知覚過敏)ことがあります。ほとんどは数日で治まります。

●白くならない歯がある…つめ物や被せ物(セラミックやプラスチックや銀歯)、神経を失った歯はホワイトニングでは白くなりません。

●色の後戻り…ホワイトニングの効果は一生続くわけではありません。着色汚れなどにより、徐々に元の色に戻っていきます。定期的なメンテナンスが白さを保つ秘訣です。

まずは「健康な歯」が第一!

「すぐに白くしたい!」と思っても、大きな虫歯や歯周病がある場合は、そちらの治療を優先する必要があります。また、お口の状態によってはホワイトニングが適さないケースもあります。

白い歯をめざす第一歩は、お口の健康チェックから始まります。まずはかかりつけの歯科医院で、『自分の歯は白くなる?』「どの方法がいちばん合っている?』と相談してみることから始めてみませんか!

(岡谷下諏訪歯科医師会)

健康

自分の体と向き合うきっかけに! 健診・運動療法教室のご案内

特定健診

実施期間…11月30日(月)まで(無料)

生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。一年に一度は健康状態をチェックしましょう!

特定健診特設Webサイト▲

【休日健診】

今年度最後の休日健診です。今回は、「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。(費用無料)

日時…12月13日(日) 午前8時～11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…10月27日(火) 午前9時から電話受付開始。国保の人は医療保険課まで、後期高齢者医療制度の人は健康推進課へお申し込みください。(定員になり次第締切)

運動療法教室

個別指導型の講座です。一人ひとりの体の状態や生活スタイルに合わせて、専門の指導員が指導します。

【個別教室】

期日…12月7日・21日、1月11日・25日、2月8日・22日、3月8日(計7回) 毎回月曜日

時間…①午前10時～、②午後1時～、③午後2時30分～(1回80分間、各回1名)

場所…諏訪湖ハイツ 機能訓練室

参加費…3,500円(7回分)

対象…国民健康保険加入者で、医師から適度な運動を勧められている人

定員…3名(先着順、定員になり次第締め切り)

お試し講座(集団教室)

日時…11月13日(金) 午前9時30分～

場所…保健センター **参加費**…500円

定員…10名程度(先着順、定員になり次第締め切り)

申込み(共通)…医療保険課にお電話でお申し込みください。

健康ポイント対象事業(OkayaPay200ポイントもらえます)

問合せ●国保:医療保険課(内線1186)／後期高齢者:健康推進課(内線1183)