

# 卑弥呼の 歯が「いーぜ」 その2

昨年6月1日号に続き、よく噛むことの重要性についてお話しします。よく噛むことの8大効果は「卑弥呼の歯が「いーぜ」というゴロで表現されています。

## 1 肥満を防ぐ

「早喰いに肥満が多い」「満腹だ」と感じるためには血液中の「血糖」が上昇して、脳のセンサーがその血糖値を感じて食べる行動を抑制します。しっかりとよく噛んで時間をかけて食べることで、血糖値は食事が終了する頃にピークに達し(20分くらいでピーク)満腹感を得ることができず。しかしながら早喰い傾向の人は血糖値がピークに達する前に一定量を食べ終えてしまいますので、満腹感を得ることができず過食となってしまう。「早喰いに肥満が多い」といわれる理由です。

## 2 味覚の発達を促す

「薄い味に慣れなさい」スルメは固い食材の代名詞となっていますが、「スルメがおいし

い」と感じるにはよく噛まないであの味わいを得ることはできません。「薄い味に慣れなさい」とよく言われますがよく噛んで食材を唾液と混和することで、食材が持つ本来の「味」を感じることができます。

## 3 言葉をはつきりさせる

よく噛むことで顔面の筋肉を鍛えることができ、発音などもはっきりすることができるようになります。

## 4 脳の働きを活発にする

よく噛むことで脳の血流が増加することが分っています。またマウスなどを用いた動物実験で、歯の喪失と学習能力や記憶との関係が明らかとなっています。

## 5 歯の病気を防ぐ

よく噛むことで「唾液」が多く分泌されます。唾液は食べかすなどを洗い流す「自浄作用」がありますので、むし歯や歯周病を予防することができます。

6 がんを予防する  
唾液中に含まれるペルオキシターゼなどが、がんの発生を抑制するとされています。

## 7 胃腸の働きを促進する

唾液にはアミラーゼというデンプンを分解する酵素や、プロテアーゼというタンパク質を分解する酵素が含まれています。よく噛んで唾液と食物を混和させることで消化を助ける効果があります。

## 8 全身の体力向上と ストレス解消

よく噛んで食べることは生きる

意欲を沸き立たせ、全身の機能を活性化する上で、生まれてから亡くなるまで重要であると言われています。

「鶴亀の齢願わば、つるつる(鶴)と飲まずかめかめ(亀)かめよかめかめ」と先人たちは丈夫で健康な歯をもって、よく噛んで食べることの重要性を認識していました。日頃の口腔ケアと共に食生活も見直してみましよう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

## 6月の休日緊急当番医・薬局

4 (日)	米山(眼科)医院 銀座1 ☎22-2880	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
11 (日)	川岸(内科)医院 川岸中2 ☎22-2562	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
18 (日)	翠川(内科)医院 中央町1 ☎22-2084	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
25 (日)	林産婦人科医院 神明町3 ☎23-6110	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

☎フリーダイヤル0120-890-422

受付は原則として午前9時～正午です。

## 6月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

4日(日)…はつお歯科クリニック(赤羽3・☎23-8345)

11日(日)…たちばな歯科医院(若宮1・☎22-1228)

18日(日)…栗田歯科医院(本町3・☎24-5756)

25日(日)…小松歯科クリニック(下諏訪町西四王・☎28-0008)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。



# 保健センター

# 6月の保健日程

健康推進課  
(内線1191)

## ■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
3～4か月児	21日(水)	18年2月生まれ
9～10か月児	28日(水)	17年8月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

## ■すくすく学級(離乳食の教室)

〈前期〉

- ▷日時…23日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成18年1月～2月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

## ■パパ・ママ教室(参加目安…妊娠5～7か月位)

〈2回目〉

- ▷日時…23日(金) 午後7時～8時30分
- ▷内容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体験など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

## ■BCG接種(一般の方を対象)

期日	該当児
22日(木)	18年2月生まれ

- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

## ■歯科相談

- ▷日時…26日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください

## ■食生活・栄養相談

- ▷日時…26日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください
- 予約専用電話☎23-6141

## まちの保健室

### ◇ロマネット(健康相談)

日時…16日(金) 午後1時～3時30分  
場所…2階休憩室

### ◇諏訪湖ハイツ(健康相談)

日時…26日(月) 午前10時～正午  
場所…1階ロビー

## 6月は、**アイデアメール** (市長目安箱) 実施月です!

みなさんの意見を聞かせてください!

今後の岡谷市のまちづくり、福祉、教育など、市政へのご意見・ご提言をお寄せください。

寄せられたものは市長がすべて目を通し、今後の市政に反映していきたいと考えています。また、ご質問には回答をします。

### ■専用ポスト設置場所

- ▽市役所(1階市民ロビー) ▽湊支所
- ▽川岸支所 ▽長地支所 ▽岡谷病院 ▽塩嶺病院
- ▽岡谷駅前出張所 ▽イルプラザ ▽諏訪湖ハイツ
- ▽ロマネット ▽図書館

**Eメール・FAX・手紙などでもお寄せください**

**市長メール** shicho@city.okaya.nagano.jp

**FAX** 23-5022 (広報広聴直通)

**手紙** 企画課 広報広聴担当 宛

～あなたの疑問にお答えします!～

## 岡谷市「パソコン相談室」

### 7月の開催日程のお知らせ

【開催日】7月1日(土)・7月19日(水)

【会場】ララオカヤ1階  
デジタルパークOKAYA

【時間】①13:00～13:25 ④14:30～14:55  
②13:30～13:55 ⑤15:00～15:25  
③14:00～14:25 ⑥15:30～15:55

【申込み】希望日曜日までに総務課  
情報推進担当(内線1593)へ



〈お申し込みにあって…〉

一度に複数回・複数日のお申し込みはできませんのであらかじめご了承ください。

# 介護保険

# ～介護福祉課からのお知らせ～

## ○ 65歳以上で介護保険料を年金天引きされている方(特別徴収の方)へ

介護保険料の平準化のために6月・8月の天引き額が変更になります。これに伴い、平成18年度介護保険料仮徴収額変更通知書を6月上旬に送付します。

**Q** 介護保険料の平準化とは何ですか？

**A** これまで、年金から保険料が天引きされるとき年度の前半と後半で保険料の額に大きな差が出てしまうことがありました。これは天引きする仮徴収額を調整することができなかったためですが、介護保険法の改正により、仮徴収額の増額・減額の調整ができるようになりました。これにより諏訪広域連合では、6月以降の保険料額を調整して、1回に納めていただく保険料が年度を通して、ほぼ同額になるような処理を行います。これを介護保険料の平準化処理といいます。この処理により、6月と8月の保険料額が調整されます。なお、前半と後半の保険料額が変わらない方に関しては、この通知は届きません。(保険料額が変更されません) 詳しくは、通知に同封されている説明文をご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。

〈平準化をしない場合の例〉

(保険料第4段階:年額43,800円、4月の保険料が4,300円の方の場合)

	4月	6月	8月	10月	12月	2月
今年度	4,300	4,300	4,300	10,300	10,300	10,300

	4月	6月	8月	10月	12月	2月
来年度	10,300	10,300	10,300	4,300	4,300	4,300

前半と後半で保険料に大きな差が出てしまいます

〈平準化をした場合の例〉

(保険料第4段階:年額43,800円、4月の保険料が4,300円の方の場合)

	4月	6月	8月	10月	12月	2月
今年度	4,300	8,800	8,800	7,300	7,300	7,300

▲6月に平準化が行われ、保険料が変更される

	4月	6月	8月	10月	12月	2月
来年度	7,300	7,300	7,300	7,300	7,300	7,300

次の年から、保険料額が統一されます

### 【問合せ】

介護福祉課 介護保険担当 (内線 1284)  
諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161 (直通)

参加団体

第37回  
岡谷

太鼓まつり

MINAKOI  
わっさか



あなたもおどり好きの仲間と参加してみませんか！

- 日時** 8月13日(日) 14日(月)  
**場所** 県道丸山橋線(岡谷茅野線)イルフプラザ前周辺ほか  
**内容** 流し踊り部門…演技曲「糸街音頭」、  
「どんどこばやし」  
フリースタイル部門…演技内容は自由(コンテストも開催)  
1ステージ5分未満  
**申込み** 7月12日(水)までに岡谷太鼓祭実行委員会事務局  
(☎・☎ 23-2345)へご連絡ください。

広報 **おかや** No.1263

平成18年6月1日号  
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成18年6月1日
- 発行編集/岡谷市総務部企画課  
☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022  
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
- 岡谷市ホームページアドレス  
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>
- 印刷/株式会社 美膳堂



人口のうごき 平成18年4月1日現在

- [市章]
- 人口 54,370人 (-174)
  - 男 26,519人 (-89)
  - 女 27,851人 (-85)
  - 世帯数 19,654世帯 (-10)

( )内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ



この広報紙は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。



24