

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

口腔ケアで疾病予防! 口腔内細菌と全身疾患との関係について



Hospital
ほすびた
ルポ 60
Reportage



口の中の細菌は、虫歯や歯周病などの口腔疾患に留まらず、糖尿病や心筋梗塞などの重篤な疾患とも関係があります。今回は、10月に岡谷市民病院に着任した歯科口腔外科の箱山歯科医師にお話をうかがいます。

— 岡谷市民病院に着任しての感想は

岡谷市民病院は、立地が良くて、きれいな建物だと思いました。歯科口腔外科は、ほかの診療科との連携が必要なので、先生方と話がしやすく、連絡が取りやすい環境だと感じています。

— 歯科口腔外科について

外来診療では、歯科クリニックからの依頼（紹介）があつた患者さんを対象に、親知らずの抜歯、口腔内や顎にできた腫瘍の摘出、転倒や事故による外傷の治療など、外科的な治療を主に

行っています。また、高血圧症や糖尿病、心疾患など全身に病気がある患者さんの歯科治療も行っています。

入院中の方には、手術前後やがんの治療（化学療法）中の歯科治療、口腔ケアなどを行っています。口腔ケアを積極的に行うことにより、口の中の細菌（口腔内細菌）を減らすことができ、誤嚥性肺炎^{ごえんせい}の予防や化学療法後の口腔粘膜炎、口腔乾燥などの口腔内トラブルを低減することができます。

— 口腔内細菌と全身疾患との関係について

口腔内細菌が増殖すると、細菌の塊（プラーク）が歯を溶かしたり歯肉に入り込んだりすることで、虫歯や歯周病などの口腔疾患を発症します。また、これらの細菌が血管内に侵入して全身に回ることにより様々な疾患を引き起こすことが分かっています。

糖尿病は歯周病と関係しており、歯周病を発症・進行させる細菌（歯周病菌）が血管内に侵入すると、歯周病菌から放出される内毒素によって血糖値を下げる働きを持つインスリンの作用が低下し、糖尿病を発症・悪化するリスクが高くなります。

糖尿病以外にも、歯周病菌は血管内にプラークを形成して動脈硬化を引き起こす原因になり、心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクが高くなります。

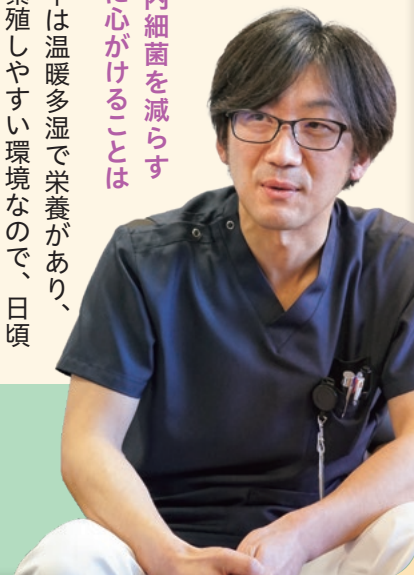
— 口腔内細菌を減らすために心がけることは

口の中は温暖多湿で栄養があり、細菌が繁殖しやすい環境なので、日頃の口腔ケアが重要です。歯磨き、舌や粘膜の清拭、洗口（洗口液などによる口内洗浄）などにより、口腔内を清潔に保つことが大切で、特に投薬治療中の人は、治療薬の副作用によって口腔内環境が乱れやすいので、気をつけてください。

また、セルフケアにはどうしても限界がありますので、定期的に歯科クリニックに通い、自分では手の届かない部分を清掃してもらったり、口腔内の状態を適切に把握してもらったりして、口腔内環境を整えるようにしていきたいです。

— 岡谷市民病院での抱負を

口腔内は全身疾患と関係があるため、ほかの診療科の先生方と連携しながら地域医療に貢献していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いたします。



問合せ ● 岡谷市民病院
TEL 0263-80000

歯科口腔外科 箱山 友祐 歯科医師

新潟大学歯学部卒業後、信州大学医学部附属病院、相澤病院などを経て、令和4年10月に岡谷市民病院に着任。趣味はドライブ。4児の父であり、休日は子どもたちと過ごすことが多く、家族でドライブに出かけるなど、家族と過ごす時間を大切にしている。

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、変更または中止になることがあります。

3月の新型コロナウイルスワクチンの接種について

新型コロナワクチン接種を希望する人は、インターネットまたはナビダイヤル(☎0570-007-055)でご予約ください。
※オミクロン株対応2価ワクチンの接種は1人1回です。

3月の集団接種実施日…18日(土)、24日(金)、25日(土) **場所**…岡谷市民総合体育館

※個別接種は実施していません。

●4月以降の接種については、決まり次第お伝えします。

国は、乳幼児接種(生後6か月～4歳)および小児接種(5～11歳)については、接種できる期間が短かったことから、当面、接種を行うべきとしていますが、現在、4月以降の日程は不明のため、3月中に接種を希望する人は接種日程を調整しますので、早めに下記までご連絡ください。今後の接種については決まり次第案内します。

乳幼児接種および小児接種の詳細については、下の表をご覧ください。

※乳幼児、小児が接種するワクチンは、オミクロン株対応ワクチンではありません。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

- 初回接種として合計3回の接種を行います。

(1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目、2回目接種から8週間の間隔をあけて3回目)

	初回接種
ワクチン	ファイザー社製(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット(1回0.2ml)
接種間隔	【2回目接種】1回目接種から通常3週間 【3回目接種】2回目接種から8週間以上

●小児接種(5歳～11歳対象)

- 初回接種：2回(1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目)
- 追加接種：1回(2回目接種から5か月の間隔をあけて3回目)

	初回接種(1・2回目接種)	追加接種(3回目接種)
ワクチン	ファイザー社製(5歳～11歳用)	ファイザー社製(5歳～11歳用)
接種回数	2回	1回
接種間隔	通常3週間	2回目接種から5か月以上
接種対象年齢	1回目の接種日に5～11歳	3回目の接種日に5～11歳

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

募集

「ロマネット」に広告を出しませんか？

ロマネット内に掲示する有料広告を募集しています。ロマネットは、市内外から多くの人々が来館する施設ですので、大きな宣伝効果が期待できます。企業の宣伝やPRの場としてぜひご利用ください。

掲載期間は1年単位(4月～翌年3月)が基本ですが、募集は随時行っています。1年間掲載するとお得ですので、4月からの掲載がおすすめです。掲載希望や不明な点などありましたら、お問い合わせください。

掲示場所	掲示単位	利用料	備考
1階 エントランスホール	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
2階廊下	1区画	5万円/年	1年未満の場合は、決定月から月額4,200円
男女ロッカー室 ロッカー内側	1口	100円/月	最低口数：10口以上(10口単位) 最大200口

問合せ●健康推進課(内線1181)

information ー 今月のお知らせ ー

お知らせ 今年「統一地方選挙」の年です

今年4年に一度、期日を統一して全国一斉に選挙が行われる「統一地方選挙」の年です。地方選挙は、その地域に住むみなさんが政治に関わる仕組みの根幹であり、みなさんの意思を政治に反映させるための代表を選出する、とても重要な選挙です。



統一地方選挙の投票日

- 長野県議会議員一般選挙 4月9日(日) (告示日:3月31日)
- 岡谷市議会議員一般選挙 4月23日(日) (告示日:4月16日)

投票には「当日投票」と「期日前投票」の2種類があります

- 当日投票…投票日当日の投票時間は、午前7時から午後8時までです。投票できる場所は投票所入場券に記載されていますので、事前にご確認ください。
- 期日前投票…仕事や旅行などで投票日に投票できない見込みの人は、期日前投票ができます。
 県議会議員選挙 4月1日(土)～4月8日(土)
 市議会議員選挙 4月17日(月)～4月22日(土)
 時間…午前8時30分～午後8時
 場所…市役所2階 202会議室



レイクウォーク岡谷でも期日前投票ができます!
(市議会議員選挙のみ)

期日…4月20日(木)・21日(金)

時間…午前9時～午後8時

場所…レイクウォーク岡谷1階 催事場

※県議会議員選挙では、レイクウォーク岡谷での期日前投票は実施しません。

岡谷市議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します 立候補予定関係者は必ずご出席ください。

日時…3月23日(木) 午後2時30分～ 場所…市役所 9階 大会議室

※立候補予定関係者3人以内の出席としてください。

問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

お知らせ 事業者のみなさんを対象に
インボイス制度の説明会を開催します

事業者のみなさん向けに、インボイス制度に関する説明会と登録申請サポート会を、諏訪税務署と岡谷商工会議所の共催で開催します。10月から始まる消費税のインボイス制度の概要や、消費税の基本的な仕組みについて説明を行いますので、ぜひご参加ください。

場所…岡谷商工会館 3階ホール(郷田1-4-11)

日時…3月17日(金) 午後2時～3時30分

定員…30名(要事前申込み)

申込み…諏訪税務署 個人課税第一部門にお申し込みください。
3月10日(金)午後5時締切。

※スマートフォンによる登録申請(個人事業主に限ります)を行う際は、マイナンバーカードおよびスマートフォンが必要です。
※来場にあたっては公共交通機関をご利用ください。

インボイス制度

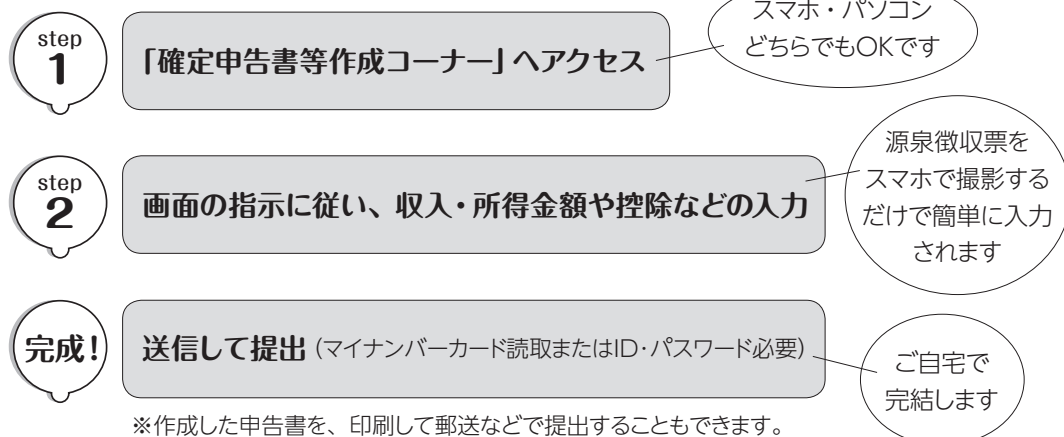


問合せ●諏訪税務署 個人課税第一部門 ☎57-5211 / 岡谷商工会議所 ☎23-2345

お知らせ

所得税の確定申告 スマホからかんたん・便利な e-Tax で申告しましょう!!

令和4年分の所得税の申告・納付は、3月15日(水)までです。まだ済んでいない人は、ぜひ[e-Tax]にチャレンジしてみてください。国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」から作成・送信できます。



いいことたくさん!

- 24時間いつでも利用可能です。(日中忙しい人にオススメです)
- マイナポータルと連携すれば、医療費やふるさと納税などの情報を申告書に自動入力することができます。
- 書面提出と比べて早く還付が受けられます。
- スマホアプリで納税できます。

Let's Try!

詳しくは、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)「確定申告特集」をご覧ください。

「確定申告書等作成コーナー」をのぞいてみてください▶
e-Taxの利用率は年々増加! 約2人に1人が活用しています!



お知らせ

令和5年度の軽自動車税(種別割) 軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者(または使用者)が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和5年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車などを譲渡や廃車したときは、4月1日までに手続きが済んでいないと引き続き課税されます。名義や住所が変わった場合なども、手続きは速やかにお願いします。詳しくは下表の該当機関へお問い合わせください。

車種	手続きの窓口・問合せ
● 原動機付自転車など (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
● 軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
● 軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
● 小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

【減免制度があります】 申請期限…5月24日(水)

身体や精神に一定の障がいのある人、またはその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。申請期間は納税通知書発送後から納期限の1週間前までです。期限までに税務課窓口で申請の手続きをしてください。

※障がいの等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

ラムラム王と走ろう!

原動機付自転車、小型特殊自動車に、
ご当地ナンバーをつけて走りませんか?

交付無料

童画の王様・武井武雄の「ラムラム王」を配した、ご当地ナンバーを交付しています。「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。



問合せ●税務課(内線1127)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

4月1日からマイナンバーカードを利用して 自宅からでも行政手続きができるようになります！

マイナンバーカードを持っている人は、市役所の窓口に行かなくても、自宅からマイナポータル「ぴったりサービス」を利用して、オンラインでも行政手続きができるようになります。

こんな人におすすめ

- 平日は、市役所に行く時間がない。
- 小さな子どもがいるので、窓口で待つことが難しい。

【ぴったりサービスでできる行政手続き】

項目	手続き	担当課
子育て	児童手当等の現況届や、児童扶養手当の現況届の事前送信など、全部で15手続き	子ども課(内線1261・1227) 社会福祉課(内線1263)
介護	要介護・要支援認定の申請や、介護保険負担限度額認定申請など、全部で11手続き	介護福祉課(内線1281)

申請に必要なもの…パソコンまたはスマートフォン、マイナンバーカード
※パソコンの場合は、マイナンバーカードを読み取るカードリーダーが必要です。

スマホで
自宅から
行政手続き！



問合せ●企画課(内線1541)

健康

令和5年に65歳以上になるみなさん (事業対象者・要支援・要介護認定者を除く) 「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」の募集が始まります

対象者のみなさんに、「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」のご案内を郵送しました。

マシントレーニングやウォーキング、ヨガ、脳トレなど、さまざまな内容の教室が全16種類ありますので、ご自身に合った強度や内容の教室を選ぶことができます。

仲間と一緒に運動することや栄養・口腔・認知症予防について学ぶことでフレイルを予防し、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

参加無料！

※教室により会場使用料をご負担いただく場合があります。

無料送迎あり！

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場 (教室により異なります)

お申し込み、お待ちしております！

※各教室についてや申し込み方法など、詳しくは、ご自宅に届いている教室案内や申込書をご覧ください。

申込み期限…3月6日(月) 介護福祉課 必着

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。

(先着順ではありません)

※当選者の発表は、本人への電話をもってかえさせていただきます。

(落選者へは連絡はいたしません)



● 新型コロナウイルス感染症の流行状況により、各事業所が提示する感染予防対策にご協力ください。

〈教室一覧表に訂正があります〉

やまびこスケートの森が担当する5教室は、「送迎なし」に変更となりました。お申し込みの際はご注意ください。

問合せ●介護福祉課(内線1249・1275)

information — 今月のお知らせ —

募集

市民農園を借りて 野菜づくりをしてみませんか？

市が管理している市民農園を、気軽に借りることができます。1区画は家庭菜園に適した広さです。

【募集している市民農園】

- 東堀2(長地柴宮：尼堂墓地付近) …1区画
- 若宮2(若宮一丁目：JR中央本線高架下付近) …1区画
- 小萩郵便局東(長地小萩：小萩簡易郵便局向かい) …2区画
- 長地梨久保(長地梨久保二丁目：清水田墓地下) …2区画

使用期間…4月1日から1～4年

使用料…1区画 年間1,000円

募集期間…3月6日(月)～16日(木)

(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

※農園の場所、区画、使用期間など、詳しくはお問い合わせください。



募集

サポートファーム事業 (研修農園)参加者募集

研修農園は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたいなど、農業に関心を持っている市民のみなさんが、農業の基礎を習得する場です。講師の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を学べます。



場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画 約30㎡

スケジュール…4月～10月に14回講習会を実施します。(月2回程度・木曜日の午前9時～11時)

栽培品目…シルクスイート(さつまいも)、トマト、キュウリ、ナス、ジャガイモ、ネギほか約25種類

費用…年間5,000円(種苗代別途)

対象…野菜栽培初心者、野菜づくりを基礎から学びたい人で講習日以外にも自分の区画を世話できる人(市内在住者優先)

定員…個人またはグループ(4名以内) 14組

募集期間…3月6日(月)～16日(木)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ 農地の貸し借り相談会

農地の貸し手と借り手が、直接、貸し借りの交渉ができる相談会を開催します。貸したい農地をお持ちの人、春から農地を借りて耕作を始めたい人は、この機会に奮ってご参加ください。また、担当地区の農業委員や農地利用最適化推進委員にも相談できます。

日時…3月4日(土) 午前10時～正午

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。

※事前申し込み優先



問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

直売所へ農産物を出荷したい人に 説明会を開催します

農産物直売所への出荷を希望する人を対象に、説明会を開催します。

作った野菜が余ってしまう、自分の作った野菜をたくさんの人に食べてもらいたい、農業で収入を得たいなど、興味がある人はぜひご参加ください。

日時…3月4日(土) 午前9時～10時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に窓口、または電話にてお申し込みください。

※事前申し込み優先



問合せ●農林水産課(内線1487)

information ー今月のお知らせー

お知らせ

20歳を迎える学生のみなさん、
所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予する制度があります

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生のみなさんは一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」の対象になります。



対象となる人…学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、本人の前年の所得が、次の計算式で計算した金額以下である人。

【所得の目安】

$$128万円 + \{扶養親族等の数 \times 38万円\} + 社会保険料控除等$$

はじめて学生納付特例を申請予定の人は、申請書を記入・提出する必要があります。

申請方法…下記添付書類を持って市民生活課窓口へお越しいただくか、申請書を記入し、添付書類とあわせて郵送してください。申請書は、市民生活課や岡谷年金事務所で入手するか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

申請に必要な添付書類…在学期間がわかる学生証の写し、または在学証明書の原本



詳しくはこちらから▲

令和4年度に「学生納付特例制度」を利用している人は…

令和4年度に保険料納付を猶予されていて、令和5年度も引き続き在学予定の人へ、4月初めに基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の「学生納付特例申請書」を送付します。同一の学校に在学している人は、このハガキに必要な事項を記入して返送することにより、令和5年度の申請ができます(この場合、添付書類は不要)。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課(内線1158)

お知らせ

一定規模以上の土砂などの盛土に
許可が必要になります

盛土による土砂などの崩落による災害の発生を防止するため、「長野県土砂等の盛土等の規制に関する条例」が制定されました。この条例により、本年1月1日以降に行う一定規模以上の盛土などについては、原則として県の許可が必要になります。

【主な規制項目】

- 面積が3,000平方メートル以上、または高さが5m以上の土砂等の盛土等を行う場合には、県の許可が必要になります。
- 県の許可を受けるにあたっては、周辺地域の住民に許可申請の内容を周知する必要があります。
- 土地の所有者は、盛土等の施工状況を定期的に確認する必要があります。
- 条例の規定に違反した場合は、罰則(最大2年以下の懲役または100万円以下の罰金)が適用されることがあります。

【手数料(1件あたりの金額)】

- 新規の許可…55,000円
- 変更の許可…34,000円
- 譲受けの許可…34,000円

問合せ●長野県建設部 砂防課 調査管理係

☎026-235-7316

環境

家庭で処理に困っているごみはありませんか
粗大ごみ有料回収を行います

市内全世帯を対象に、家庭で不用となった家具などの“粗大ごみ”や“小型家電”を、専門事業者が有料で引き取ります。

日時…3月18日(土) 午前9時~正午

場所…カノラホール駐車場

●引き取り品目(例) ※料金は品目ごとに異なります。

◆家庭の粗大ごみ

食器棚、たんす、マットレス、布団、じゅうたん、電気毛布、ヘアドライヤー、アイロン、こたつ、ストーブ、扇風機、加湿器、炊飯器、電子レンジ、ガステーブル、パソコン、プリンター、コンポ、ラジカセ、ソファ、自転車、チャイルドシート、スーツケース、タイヤ・ホイール、スキー・スノーボード、ゴルフクラブ、その他家電製品 など

◆家電4品目

テレビ、冷蔵庫、洗濯機、家庭用エアコン

- 各家庭への個別収集は行いません。
- 当日都合がつかないなど、持ち込みができない場合は、地区の粗大ごみ有料回収や直接リサイクル(廃棄物処理)専門事業者への持ち込みをお願いします。(有料)

問合せ●環境課(内線1447・1448)

健康 ひと回メモ

No.545

口の中を観察していますか？

みなさんは毎日の歯みがきのあとに、自分のお口の中を鏡で見えていますでしょうか。歯はもちろんのこと、歯ぐきやほっぺの内側、舌はどんな状態でしょうか。小さなできものや出血、痛みなど、気になることはありませんでしょうか。今回はみなさんのお口の中で、とくに「色」についてお話したいと思います。

一般的に健康な口腔粘膜は、粘膜の下の毛細血管がうっすら透けて見えるため、ピンク色をしています。しかし、その毛細血管が何らかの原因で拡張して血流が増えると、粘膜は赤く見えます。これが「炎症」といわれる状態です。また、粘膜の上皮が薄くなると血管がさらに透けて見えるため、粘膜はさらに赤く見えます。「びらん」や「萎縮」といった状態がこれにあたります。

一方、粘膜の上皮が厚みを増した状態や角化が進んだ状態では、粘膜の下の血流が見えにくくなるため白く見えます。白斑（はくはん）という病態は粘膜上皮全体が厚くなり、過度に角化しているために白く見えるのです。また口の中に白い斑点が散在することもあります。これはカンジダ菌というカビの一種が付着した状態であることが多いです。このカンジダ菌は口腔常在菌であり、健康な人の口腔内にもわずかながら存

在しています。ふだんはおとなしくしていますが、体調が悪化したときや抗生物質などのお薬の影響が強くなったときに、口の中で繁殖して口腔粘膜に付着します。痛みや味覚障害の原因にもなりますので注意が必要です。これはガーゼなどで拭うことで除去できる場合もありますが、菌が粘膜に深く根付いているときはなかなか除去できず、専用のお薬を使用しなければ治らないこともあります。

みなさんが自分のお口の中でいちばん観察しやすいのは舌の表面だと思います。舌の表面も粘膜で覆われていますので、健康な舌はピンク色をしています。舌もその日の状態によって、いつもより赤く見えたり白く見えたりします。場合によっては黄色くなったり黒くなったりすることもありますので、見比べてみてください。

口の中の粘膜の「色」についてお話ししましたが、実はまだ他にもさまざまな色や状態が存在します。いずれにしても、ふだんからご自身のお口の中をよく観察するようにしてください。そして、少しでも気になることがありましたら、お近くの歯科医院へ相談しましょう。

（岡谷下諏訪歯科医師会）

健康

昭和37年度から昭和53年度生まれの男性は 風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます

風しんの定期接種を受ける機会がなかった特定の年齢の男性を対象に、風しんの抗体検査（血液検査）を行い、抗体検査の結果が基準値より低い人に対して、後日、予防接種を実施します。クーポン券を持参することで、抗体検査・予防接種が無料で受けられます。

対象…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で、抗体検査および予防接種を受けていない人

実施期限…令和7年3月31日まで

クーポン券…対象者には4月に個別通知でクーポン券を送付しますが、4月上旬までに受診を予定している人は、クーポン券を発行しますので、健康推進課へお問い合わせください。

実施医療機関

- 岡谷市国民健康保険に加入している人は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。
- 会社の健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。
- 全国の風しん抗体検査実施医療機関で受けることが可能です。厚生労働省のホームページで一覧が公表されていますので、ご覧ください。



厚生労働省ホームページはこちらから➡

問合せ●健康推進課(内線1182)