

行政相談委員の事務所

行政相談委員は総務大臣から委嘱された民間有識者です。行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなどの相談を受け付け、その解決のための助言や関係行政機関等に対する通知などの仕事を行っています。

◆相談日時

第2火曜日 市役所
第4木曜日 ほのおか館
13時～16時

◆その他

費用無料、予約不要
秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

なお、行政相談委員の任期満了に伴い、常泉久之さん、秋葉秀雄さんが4月1日付けで再任されました。

☎ 生活課（2階）

☎ 1505 FAX 1600

5月31日は世界禁煙デー・

5月31日～6月6日は禁煙週間

喫煙はがん・心臓病・脳血管障害・糖尿病など多くの病気と関連があり、さらに新型コロナウイルス感染症を重症

化させるといいう研究結果も出ています。

市では、禁煙週間の期間中、市役所内に特別ブースを設け、喫煙に関するパンフレットや喫煙者の肺の模型等を掲示します。世界禁煙デー・禁煙週間をきっかけに「禁煙」に取り組む方も増えていきます。

「禁煙に挑戦したいがやめ方が分からない」

「どうしても吸ってしまう」

そのような思いをお持ちではないですか？ぜひ健康管理課へご相談ください。

☎ 健康管理課（2階）

☎ 1574 FAX 1600

めざせ8020 No.158
間食とお口の中の関係

新型コロナウイルス感染症の影響により外出自粛や在宅勤務等、自宅で過ごす時間が増え、生活スタイルに変化があった方も多いかと思えます。家にいる時間が長くなると、ついお菓子やジュースに手が伸びてしまいがちですが、だらだらと食べてしまうと、むし歯のリスクを高めてしまいます。口の中では食事や間食

の度に歯が溶けているため、口の中に甘いものがある状態が長く続くとむし歯になりやすくなります。間食をとることが多くなった場合には、小まめに歯を磨くようにし、歯みがきが難しい場合は食後に口をゆすぐことや、お茶や水を飲むことを意識すると良いでしょう。また、間食の時間や量を決め、規則正しい食生活を心がけると良いでしょう。

間食のとり方については、お子さんも同様です。市で実施している3歳児健診におけるむし歯の罹患率を、2019年度と比較すると、2020年度は増加傾向にありました。

食生活の変化に加え、歯科医院の受診を控えてしまうなどの影響が続いています。お口のトラブルを防止するためにも、定期的に歯科医院を受診し、お口の中を点検してもらおうと良いでしょう。

☎ 歯保健センター

☎ (25) 1725 FAX (25) 1865

