



命にかかわるお口の病気 ～歯周病を予防しましょう～



歯周病は、歯と歯茎のすきまから侵入した細菌が、歯茎に炎症を起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。

むし歯と異なり痛みがないことが多く、気が付かないうちに進行し、歯が抜け落ちるほど重症になることがあります。

歯周病と全身のさまざまな病気との関係

慢性的な歯周病は、歯周病菌やその菌が作る毒素、炎症反応性物質などが、歯茎の毛細血管を通して全身のあらゆる組織に送られ、体に悪影響を及ぼします。

①心臓血管疾患

歯周病菌が血管に入り込み心臓に送られると、心臓の弁や内膜にとりついて感染を起こします。また心臓の血管にとりついて血栓を形成すると、血管が狭くなったり、血管内皮が傷つき動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞の発症リスクが高まります。全身の血管で起こる可能性があるため、脳卒中のリスクもあります。

②糖尿病

歯周病菌や炎症性反応物質が糖の代謝を妨げたり、インスリンの働きを弱めてしまうため糖尿病の悪化につながります。そのほかにも、早産・低体重児出産・誤えん性肺炎などさまざまな病気に関与しています。

【歯周病のセルフチェック】

- 朝起きた時に口の中がねばねばする
- 歯磨きしたときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯茎がときどき腫れる
- 歯茎が下がって歯と歯の間にすきまができた
- 歯がグラグラする

【歯周病が起こりやすい人】

- 歯を磨かない
- タバコを吸う
- 妊娠中である
- 糖尿病である
- 歯ぎしりをする
- 歯並びが悪い

定期的に歯科医院で歯のケアを受けましょう

毎日欠かさず歯みがきをしていても、磨き残しがあると、歯周病菌を増殖させてしまいます。またプラーク(歯垢)がたまると石灰化してしまい、歯石となると歯科医院で除去してもらう必要があります。

自分ですみずみまできれいに歯みがきをするのは難しいため、定期的に歯科医院で歯のメンテナンスを受けましょう。

歯科検診を受診しましょう

■対象者

令和5年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳になる人

※対象の方には、案内を送付しました。

■期間

令和5年3月31日(金)まで

■内容

- ①歯の診察(むし歯、歯周病、歯石の有無の確認など)
- ②歯科指導

歯周病を予防する生活習慣

□正しく歯磨きをする

歯ブラシが歯と歯茎の間に届くように気を付けながら、細かく動かして歯垢を落とします。自分の歯に合わせ、すみずみまで毛先を当てて歯みがきをしましょう。

〈歯ブラシの選び方〉

すみずみまで毛先があたるようにヘッドが小さめのもの、毛先は歯垢を落としやすいよう、歯茎を傷つけない程度の固さのものを選びましょう。

□禁煙する

□免疫力を高める生活習慣

(栄養バランスのよい食事をとる、適度な運動、不規則な食生活や間食をやめる、ストレスをためない、睡眠をとる)

小野町地域包括支援センターからのお知らせ

～認知症の方との接し方～

接し方によっては認知症の方の心を傷つけ、症状が進行してしまうことがあります。そのことを気にするあまり困惑してしまったり、大きな心理的負担を感じてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

○認知症について知り、理解することが大切

認知症とはどういう病気なのか、本人はどんな気持ちで、何に困っているかを理解してもらうことで、不安が和らぎ、生活しやすくなります。

○接し方のポイント

認知症にはさまざまな症状があり、その人の性格や環境、人間関係によって、症状も異なります。接し方のポイントを踏まえつつ、その人に合った対応をすることが大切です。

- ①まずは見守る
- ②注意や否定はしない
- ③不安を軽くする

- ④その人のペースに合わせる
- ⑤できることをみつける
- ⑥できないことを求めない

○ひとりで悩まずにまずは話をしてみませんか

ひとりで悩んだり抱え込んだりせず、だれかと一緒に考え、話すことを大切にしてください。地域包括支援センターは認知症を含め、介護や医療、生活全般の悩みや疑問について相談に応じています。本人や家族でなくても相談可能です。

☎地域包括支援センター
☎72-2128



「つどいの広場」開催

－ 同じ悩みを語り合い、互いに支え合う場－

今回のつどいの広場は、障がい福祉の専門家である相談支援専門員と児童発達支援アドバイザーが参加して障がいに関する情報の提供やご家族やご自身の悩み、困りごとを相談できる場を企画しました。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

■日時

10月28日(金)
午前10時から午前11時30分まで

■場所

田村地方基幹相談支援センター
(田村市船引町北鹿又字沼ノ下121-190)

■対象者

田村市、三春町、小野町在住の方

■参加料

無料

■申し込み方法

電話での申し込み
田村地方基幹相談支援センター ☎61-5056

☆田村地方基幹相談支援センターから☆

■障がい福祉サービス「就労継続支援」について

一般企業で働くことが難しい人に対し働く場を提供するとともに、就労に必要な知識や能力を身につけるための訓練を行うもので内容は、事業所ごとに異なります。

町内には、こまち作業所(小野赤沼)、障がい者支援センタープラスこまち(小野赤沼)、多機能型事業所ぶえんて(浮金)の3カ所の事業所があります。

■障がい福祉サービス「生活介護」について

常に介護を必要とする人に日中、入浴・排せつ・食事の介護などを行うとともに生活活動の機会を提供します。

町内には、障がい者支援センタープラスこまち(小野赤沼)、多機能型事業所ぶえんて(浮金)の2カ所の事業所があります。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

— めまいや失神症状がある方は注意が必要です—

心臓の筋肉は、手足の筋肉と違い、頭の意志とは関係なく、1日に約10万回収縮・拡張を繰り返して、全身に血液を送っています。それは心筋細胞が自動能といった自分で規則正しく興奮する働きを有しているからです。右心房の上部にある洞結節(図1 a)の心筋細胞が1分間に約70回規則正しく心房を収縮させた後、房室結節(図1 b)という電気の通り道を通して、心室まで伝わり、心室が収縮します。体の老化とともに心筋の働きも徐々に衰えて、脈が遅くなった状態を徐脈といい、そのうち洞結節の心筋細胞の働きが衰えて、徐々に興奮の回数が減少したり、時々止まったりする状態を洞不全症候群といいます。また電気の通り道である房室結節の働きが衰えて心房と心室の電気の交通が完全に途絶えた状態を完全房室ブロックといいます。これらの徐脈性不整脈により、脈が3秒以上停止すると、頭への血流が途絶えて、めまいや失神をおこし、さらに放置すると心停止に至る危険があります。このような場合、ペースメーカー植え込み術が必要となります。ペースメーカーは電池とコンピューター、そしてリードが一体となったもので(図2)心房・心室の電気を感知し、脈が途絶えたときに合わせて電気を心筋に送る器械で、通常鎖骨下の皮下に埋め込みます(図3)。電池の寿命は現在約10年ですが、まれにリードが断線したり、その他の理由で電池が消

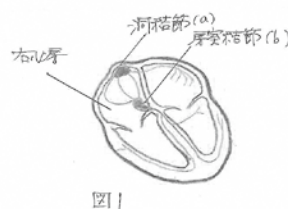


図1

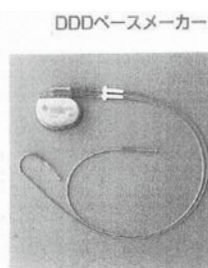


図2



図3

耗することがあるため、定期的なペースメーカーチェックが必要です。新規のペースメーカー植え込み術は、都市部の循環器専門病院でしか行っていませんが、術後のペースメーカーチェックや電池交換術については、わざわざ遠方の都市部に行かなくても、公立小野町地方総合病院で行えるように体制を整えています。めまい、失神症状のある方は、徐脈性不整脈の可能性があるので、遠慮なくご相談ください。

院長 清野義胤

☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

たくさんのご協力に感謝

町内の企業・工場で献血を9月9日に実施しました。

平日の業務中でしたが、多くの方にご協力いただきました。献血に協力いただいた方と、場所と機会を提供いただいた企業の方々に紙面よりお礼申し上げます。

今年度町内で実施する献血はあと2回です。(右表)

献血のご協力をお願いします。

日時	場所	受付時間
10月30日⑤	B&G海洋センター (小町ふれあいフェスタ会場内)	午前：9時30分から12時まで 午後：1時30分から3時まで
令和5年 1月29日⑤	おのタウン・コムコム	午前：10時から12時30分まで 午後：2時から4時まで

◆協力いただいた企業

- ・福島さくら農業協同組合小野支店 様
- ・アルパインマニュファクチャリング株式会社小野町工場 様
- ・イハラ建成工業株式会社郡山事業所小野町工場 様
- ・日本クリーンシステム株式会社福島工場 様

☎健康福祉課 ☎72-6934

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
10月 16日⑩	白岩医院	田村市常葉町	77-2036
23日⑩	春山医院	三 春 町	62-3239
30日⑩	中央通りクリニックやない	田村市船引町	81-2662
11月 3日㊟	南東北病院滝根診療所	田村市滝根町	78-2442
6日⑩	東部台こどもクリニック	田村市船引町	81-2580
13日⑩	なごみファミリークリニック	三 春 町	62-2473
20日⑩	船引クリニック	田村市船引町	82-0137

●夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。

●詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。

ふくしま医療情報ネット

<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



こども救急電話相談

◆受付時間

午後7時から翌朝8時まで(年中無休)

◆電話番号

〈短縮ダイヤル〉☎#8000

〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

—発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

◆受診・相談センター

(平日・休日問わず24時間対応)

☎0120-567-747



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。

◆診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)

☎0247-81-2233

◆受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
10月 17日⑩	雷クリニック
18日㊟	三春病院
19日㊟	清水医院
20日㊟	かとうの内科クリニック
21日⑤	橋本医院
24日⑩	船引クリニック
25日㊟	島貫整形外科
26日㊟	青山医院
27日㊟	東部台こどもクリニック
28日⑤	のざわ内科クリニック
31日⑩	なごみファミリークリニック
11月 1日㊟	まつざき内科胃腸科クリニック
2日㊟	遠藤医院
4日⑤	のざわ内科クリニック
7日⑩	白岩医院
8日㊟	秋元医院
9日㊟	石川医院
10日㊟	さとう耳鼻咽喉科クリニック
11日⑤	矢吹医院
14日⑩	雷クリニック
15日㊟	三春病院
16日㊟	清水医院
17日㊟	かとうの内科クリニック
18日⑤	橋本医院

●田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆様のご意見・ご質問を募集しています。

☎田村医師会事務局

〒963-3401

小野町大字小野新町字品ノ木123

FAX 72-6178

各種健診・教室などの日程

内容		日時	場所	申し込み・問い合わせ先			
乳幼児健診	4カ月児健診	令和4年5月27日から7月21日生まれのお子さんが対象です。	10月26日(水)	13:00~	子育て支援課 ☎72-2212		
	10カ月児健診	令和3年11月・12月生まれのお子さんが対象です。					
親子の教室	ママのリフレッシュ教室	産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。	11月14日(月)	※要申し込み		子育て支援課 キッズルーム	
	育児教室	生後1カ月から2カ月までのお子さんとその親を対象とした教室です。対象者には母子保健推進員から案内します。	10月25日(火)				
	親子ふれあい教室	就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。	10月14日(金) 10月28日(金)			・子育て支援課 キッズルーム ・子育て世代包括支援センター分館(旧夏井おおすぎ保育園)	
	幼児のわくわくタイム	親子の運動遊びや交流のための教室です。	11月8日(火)				
	すくすく発達教室	発育や発達の相談、親子遊びや保護者の交流の場として開催します。	10月21日(金)				お問い合わせください
	子どもの相談室	言葉の遅れや行動など、お子さんの発達についての相談に臨床心理士が対応します。					
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室	運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。	10月20日(水) 11月17日(水)	19:00~20:30 ※要申し込み		B&G海洋センター	
	フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした運動を行います。	10月21日(金) 11月4日(金) 11日(金)				
	ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。	10月21日(金) 28日(金) 11月4日(金) 11日(金)		10:00~11:30 ※要申し込み	多目的研修集会施設	
	すずらんサークル	精神障がい者の方たちの交流の場です。	11月17日(水)				10:00~15:00 ※初めて利用する方はご連絡ください

広告募集中

- 1号広告：各ページの下1段
掲載料…1回10,000円／連続6回50,000円
 - 2号広告：各ページの下1段の2分の1
掲載料…1回5,000円／連続6回25,000円
- 詳しくは、お問い合わせください。

☎総務課 ☎72-2111

社会福祉法人 田村福祉会 特別養護老人ホームこまち荘 職員募集のお知らせ

- ◇ 採用情報を随時更新
 - ◇ 交流会・職場説明会を継続中(第4日曜日)
- 詳しい内容は、ホームページをご覧ください。→
ご連絡お待ちしております。
- 田村福祉会本部事務局 0247-61-2761
〒963-7752 田村郡三春町字六升蔭8



お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
8月	長内 まどか	(雄 希・奈穂子)	小野赤沼
	今泉 <small>あおい</small> 葵	(祐 一・留美子)	小野山神

おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
8月	矢吹タカ子	83	本 町
	宗像 一久	62	仲 町
	富澤 一男	68	荒 町
	友部 ジン	84	平 館
	森田 純一	61	平 館
	蓬田 傳造	97	平 館
	先崎 英夫	81	谷津作
	村上タケ子	76	小野赤沼
	矢吹 隆壽	83	菖蒲谷
	吉田 イト	98	雁股田
	村上 輝男	79	飯豊上
	村上 寅治	71	浮 金
	村上ミヨ子	90	浮 金
	眞船 ヒサ	89	夏 井

人口と世帯 (令和4年9月1日現在)

人口	男	4,480人(△11人)
	女	4,548人(△1人)
	計	9,028人(△12人)
世帯数	3,395世帯(5世帯)	

※()内は前月比

小野町 LINE 公式アカウント 友だち募集中!

町では、LINE公式アカウントで最新の町政情報や観光・イベント情報、災害時の緊急情報など、くらしに役立つ情報を随時配信しています!

友だち募集中!



@onotown

※通信料やパケット料金は利用者負担となります。定額制にしていない場合などは通信料が高額になることもありますので、ご注意ください。

食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査、ゲルマニウム半導体放射能測定器および非破壊式測定器による検査結果(8月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	/
	2	カボチャ、トマト	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎72-6934

上水道水質検査結果

9月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0 CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	10.0mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.7mg/l
PH値	5.8~8.6	7.1
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎72-6936

2022

こまち

小野町のいいひと、いいもの、eスポーツ

小町ふれあいフェスタ



小野町公式イメージキャラクター
こまち
小桜ちゃん

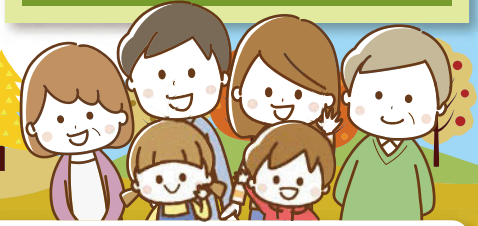
10/29(土)30(日) [29日] 9:00~16:00 [30日] 9:00~15:00

〈会場〉小野運動公園 (駐車場300台)

臨時駐車場 100台

当日、臨時駐車場から無料シャトルバスが運行

〈臨時駐車場〉小野町多目的研修会施設 ← 〈会場〉小野運動公園



両日開催

健康まつり

〈会場〉町民体育館会場、多目的運動施設

健康増進

花王(株)との共催

歩行測定会、ストレッチ運動

健康測定

体組成計、握力計などによる測定

- 公立小野町地方総合病院スタッフによる**血圧測定・健康相談**
- 「**刑務所成果品販売**」家具、雑貨等の販売
- **ラジオ体操講習会**

会場内を歩いて、買って、体験して
「健康スタンプラリー」

ブースを回って、
抽選に応募!

両日開催

あぶくま高原 新そばまつり

打ちたて、茹でたての新そばをぜひご賞味ください。

新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力ください

受付で検温 マスク着用 手指消毒 一定の距離を保つ 会話を慎む

感染拡大等により、イベントは中止または内容が一部変更となる場合があります。

両日開催

ステージイベント

〈会場〉町民体育館

10月29日(土) (9:00~16:00)

9:00~

オープニングセレモニー
小野中学校 吹奏楽部 演奏

その他イベント
太極拳演武、キッズダンス、小野高校活動発表

15:30~ 健康スタンプラリー クリア者 抽選会

10月30日(日) (9:00~15:00)

9:00~

その他イベント
米の消費拡大推進ポスターコンクール表彰式、
太極拳演武、大道芸パフォーマンス

14:30~ 健康スタンプラリー クリア者 抽選会

10/30日限り

小野町 オールドカー ミーティング開催!

普段はなかなか見られない往年の名車が小野町に大集合!

同時開催!

eスポーツに触れて脳の活性化!

eスポーツ in 小町ふれあいフェスタ

- ・10月29日(土) グランツーリスモSPORTS オンライン大会
- ・10月30日(日) eスポーツ体験ブース

お問い合わせ先 小野町役場 産業振興課 電話0247-72-6938

主催/ 小町ふれあいフェスタ実行委員会 共催/ 小野町・小野町教育委員会

後援/ 福島民報社、福島民友新聞社、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM



この印刷物は、FSC® の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。

