



# 生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします  
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

## 「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組みましょう!

睡眠時間や朝食の有無などの基本的な生活習慣は子どもの発育に大きく関係しています。子どもたちが毎日を元気に楽しく過ごし、健やかに成長していくために、早寝早起きや朝にきちんとごはんを食べること、テレビやテレビゲーム、スマホなどの電子メディアに触れる時間を減らして学習や運動を行うなどの基本的な生活習慣を身に付けることがとても大切です。

統計によると、北海道の子どもたちは、全国と比べて睡眠時間が短く、朝食を毎日食べる割合も低い一方で、電子メディアに触れる時間は全国平均よりも多くなっています。電子メディアに触れる時間の一部を読書や家庭学習、家族との団らんに当てるなど、健康的な生活を心掛け、望ましい生活習慣の定着をめざしましょう!

そして何より、子どもに言う前にまず大人から! 大人の皆さんもこれを機に自分の生活について振り返ってみませんか? 子どもたちの生活リズムが乱れがちになる冬休み期間中に、家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」運動に積極的に取り組みましょう。

### 「早寝早起き朝ごはん」運動

1. 朝は日光を浴び、朝食を取りましょう!
2. 適度な運動を習慣付けましょう!
3. お風呂は早めに入りましょう!
4. 寝る直前は電子メディア(スマホ、ゲームなど)の利用を控えましょう!
5. 「早寝早起き」で必要な睡眠時間を確保しましょう!
6. 生活習慣を整えて、体内時計のリズムを保ちましょう!



# こんにちは 保健師です

☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

## 「歯科検診」を受けましょう! ~いつまでも元気な歯で過ごすために~

虫歯や歯周病が悪化すると歯の喪失につながります。これは食生活に支障を来し、全身の健康に影響を与えます。日本では、50歳以降では2年に1本の歯が喪失し、60歳には20本以下、80歳以上の平均現在歯数は4~6本とされています。虫歯や歯周病の原因は、歯磨きが上手くできていないこと以外にも、喫煙、甘味食品・飲料の摂取頻度が多い等が考えられます。

歯と口の健康を保つためには、若い頃から定期的な歯石除去、口腔検診等により早期に歯の治療につなげることが大切です。まずは、自分の歯や口の中の健康がどのような状態であるのか確認するため、年に一度歯科検診を受けてみましょう。

高齢者の方にも歯科検診をお勧めします。検診では、入れ歯や歯茎の状態を確認する他に、口腔機能検査も同時に受けられます。筋力が低下することで、かんだり、飲み込んだり、話をするための口腔機能が衰えてきますので、介護状態にならないためにも歯と口の健康にお気をつけください。

### 占冠村での歯科検診について

占冠村では、村に住居登録されている方を対象に無料の歯科検診を行っています。

#### 1. 成人歯科検診

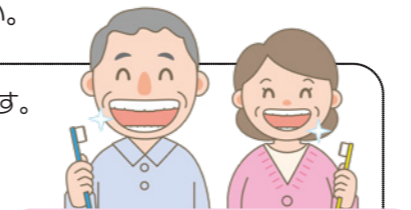
対象:今年度末までに40歳、50歳、60歳、70歳になる方  
内容:口腔内状況検査、歯周病検査、歯垢検査、口腔内健康指導等

#### 2. 後期高齢者歯科検診

対象:75歳以上の方  
内容:歯・かみ合わせの状態、口腔衛生、口腔乾燥、歯周組織の状況等

#### 3. 予約

次のいずれかの歯科診療所に歯科検診の旨を伝え予約をしてください。  
○占冠村歯科診療所(月・火・木・金) ☎ 56 - 2537 ○トナム歯科診療所(水曜日) ☎ 57 - 2239



歯科検診についてご質問等があれば、役場住民課保健予防担当(56-2122)までお気軽にお問い合わせください。

# 福祉灯油等支給・住民生活支援に関するご案内

## 1. 福祉灯油等支給事業

本村在住の非課税世帯で、以下の要件を満たす世帯に対し、冬期間における生活安定と福祉の増進を図ることを目的とし、採暖用燃料(福祉灯油等)に係る費用の一部を支給します。

### ＜要件＞

令和4年11月1日以降、引き続き村内に居住している「令和4年度村民税の非課税世帯」。  
ただし、次に該当する世帯は対象とはなりません。

- ①施設入所者・長期入院患者等で、基準日以降引き続き2か月以上不在の世帯
- ②生活保護世帯

### ＜申請方法＞

以下のものを持参し、受付窓口までお越しください。

- ①申請書 ※別途全戸配布した案内チラシの裏面です
- ②通帳 ※昨年も受給し、かつ、同じ口座への振り込み希望の方は不要です

現金 21,000円

## 2. 占冠村住民生活支援事業

国が行う『電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金事業』を活用し、上記の『福祉灯油等支給事業』において対象と認定された世帯に対し、村内の商店等で使用できる商品券を支給します。

### ＜申請方法＞

以下のものを持参し、受付窓口までお越しください。

- ①申請書 ※別途全戸配布した案内チラシの裏面です

商品券 26,000円分

申請期限: 令和5年2月28日(火)まで

受付窓口: 役場福祉子育て支援課(☎56-2125) または トナム支所(☎57-2160)

※「福祉灯油等支給事業」と「占冠村住民生活支援事業」の申請は同時に受け付けます。  
詳しくは、別途全戸配布した案内チラシをご確認ください。

☎ 福祉子育て支援課社会福祉担当 ☎ 56 - 2125

# 募集!

## ふるさと納税 返礼品

ふるさと納税制度により、占冠村に寄付をされた方へ進呈する“返礼品”を募集します。



### 募集する返礼品

- ・村内で生産された 農林水産物 や製造された 商品(加工品)
- ・村内施設でのサービスが受けられる 宿泊券 や 体験メニュー など



返礼品として取り扱うためには、総務省が定める基準に適合する必要があります。情報をいただければ、返礼品として取り扱いができるか確認した上で、運用ルールや必要な対応についてご説明させていただきますので、詳しくは下記担当までお問い合わせください。

☎ 企画商工課企画担当 ☎ 56 - 2124