

## 一人で悩まないで相談を

11月12日～25日は  
「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

ドメスティック・バイオレンス(DV、配偶者等からの暴力)、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。

あらゆる暴力は、どのような理由があっても、たとえ親しい間柄であっても、決して許されるものではありません。

女性に対する暴力について考え、暴力のない社会をつくっていきましょう。

市では『甲賀市男女の悩みごと相談窓口』を設置して、専任の女性相談員が応じています。DVや男女間のトラブル、家庭や地域、職場での人間関係など、悩みや不安を抱えてお困りの方は、一人で悩まずお気軽にお電話ください。

**相談専用ダイヤル 65-0751**

開設日時 毎週月・水・金曜日(祝祭日、年末年始除く)9時～16時

※相談は無料で、個人のプライバシーは堅く守られます。

問い合わせ

人権推進課 ☎ 65-0695 ☎ 63-4582

## 11月はねんきん月間

社会保険庁では、11月を「ねんきん月間」とし、皆さんに年金を身近で大切なものと考え、公的年金制度の理解と信頼を深めていただく期間としています。

現在、公的年金は、高齢者世帯の所得の約70%を占めています。生涯にわたって受け取ることができる公的年金は、老後の生活に欠かせないものです。

また、年金には、将来支給される老齢基礎年金だけでなく、不慮の事故や病気などで一定の障害の状態になった場合に支給される障害基礎年金、不幸にも妻と小さな子どもを残して亡くなった場合に支給される「遺族基礎年金」があります。

これらの年金を受給するためにも保険料は納期限までに納めましょう。また、経済的な理由で保険料の納付が困難な場合には、申請免除や納付猶予の制度があります。詳しくは、草津社会保険事務所までご相談ください。

問い合わせ

保険年金課 国保年金係

☎ 65-0688 ☎ 63-4618

草津社会保険事務所 国民年金業務課

☎ 077-567-2220

年金給付課

☎ 077-567-1311

☎ 077-562-9638

## 11月8日は「いい歯の日」



健康長寿のためには、歯と口の健康を守ることが必要です。歯の少ない人は老化が早いといわれています。虫歯や歯周病のために、高齢になるほど自分の歯が少なくなる傾向にあります。歯を1本失うと、かむ力は半分になるといわれています。食べ物をよくかめないと、栄養バランスが崩れて筋力や骨密度が低下し、脳への刺激も減り、認知症を招くなど、生活の質が低下してしまいます。

### よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは8つの効果があります。特に子どもの成育や高齢者の健康維持には大切です。

私たちが日常口にする食べ物は、小さく、甘く、やわらかい物が増えて、かむ回数が少なくなっているといわれます。またテレビを見ながらなど、食事に集中しないことがかむ回数を減らしてしまうこともあります。かみにくいからとお茶などで食べ物を流し込んでしまうことはありませんか？

- 食材を少し大きめに切って使しましょう
- 食事を楽しんで食べましょう
- お茶などで流し込まないようにしましょう

問い合わせ 保健介護課 健康支援担当 ☎ 65-0703 ☎ 63-4085

### かむことの8大効用 「卑弥呼の歯がいーぜ」

<p><b>ひ</b> 肥満予防 よくかむと満腹感で、食べすぎない。</p>	<p><b>み</b> 味覚が発達 よくかんで多くの食べ物を食べれば味覚が発達。</p>	<p><b>こ</b> 言葉の発音がはっきり 口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる。</p>
<p><b>の</b> 脳の発達 かむ刺激で、脳の働きが活発に。</p>	<p><b>は</b> 歯の病気の予防 かむと唾液が出て、歯を守る。</p>	<p><b>ぜ</b> 全身の体力向上 よくかむと、体力も活性化。</p>
<p><b>が</b> がん予防 唾液ががん性物質の毒性を抑える。</p>	<p><b>いー</b> 胃腸快調 かむと消化酵素がたくさん出て、消化を促進。</p>	

### かかりつけ医を持ちましょう

歯と口の健康を守るためには、自覚症状がなくても定期的に歯科医で口の中のチェックをしてもらうことが大切です。40歳以上であれば市の歯周疾患検診を受けることができます。上手に利用しましょう。(詳細は検診カレンダー17ページをご覧ください。)