



この町で、この地で笑って老いたい ～そのために今すべきこと～

【山上まちづくりの会 会報】

令和8年 9月号

発行：山上まちづくりの会事務局 電話(FAX) 82-0933

【令和8年の日南町総合防災訓練について：自治防災部・常任委員会】

10月4日の日曜日、朝8時30分～11時まで日南町総合防災訓練が計画されています。

※自衛消防団は自治会組織です、自治会長と自衛消防団長の指示で安全を確保し活動します。

●警戒レベル3で高齢者は避難を始め、自衛消防団は見廻り巡回を始める。

●警戒レベル4で自衛消防は巡回を中止し近くの安全な場所で一時避難待機する。

※災害時には山上地域振興センターが現地災害対策本部になりますが、被害や救援要請などで連絡が取れない場合は役場(82-1111)に直接連絡してください。

《日南町が発令する避難の呼びかけ》

	行動を促す情報	状況	住民がとるべき行動
警戒レベル5	緊急安全確保	災害発生または切迫	命の危険 ただちに安全確保！
【警戒レベル4までに必ず避難】			
警戒レベル4	避難指示	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難
【警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、 普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミング】			
警戒レベル3	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難
警戒レベル2	大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報（気象庁等）	気象状況悪化	自らの避難行動を確認
警戒レベル1	早期注意情報（気象庁）	今後気象状況悪化のおそれ	災害の心構えを高める

【令和9年(来年)の企画を募集します：常任委員会・事務局】

「交流活性化交付金」を使って地域を盛り上げ楽しむサークル活動やイベントをやってみませんか。9月中に事務局に持ち込んでもらえれば、まずはアイデアを企画提案書にして役場に届け相談します。10月23日が交流活性化交付金の概算請求の期限になります、それまでに相談しながら正式なプレゼン資料を作り提出。10月29日の交流活性化交付金プレゼンに山上まちづくりの会会長と事務長が出席し副町長と地域づくり推進課にプレゼンをして企画を審査してもらいます。企画が受理されたら令和9年5月頃、役場から予算をもらって運用します。

.....

【今後の事業予定】 日南町総合防災訓練 10月4日（日）8時30分～11時



まち協だよりでは、60歳以上の方向けに「増える・もらえるお金」の公的制度についてご紹介していきます。今回は『後期高齢者歯科健康診査』についてです。

定期的な歯科検診で十数万円もの医療費が節約できる可能性

75歳以上の後期高齢者の方は令和9年1月30日までの間、鳥取県実施歯科医療機関の歯科で無料の健診が受けられます。

愛知県のトヨタ関連部品健康保険組合と豊田加茂歯科医師会の共同調査によると、定期的に歯科を受診して歯の健康維持に努めた人は、生涯医療費が平均よりも安くなり、その差は65歳時点で15万円以上も生じるというデータがあるほどです。

歯や口の健康を守ることは、今後の医療費や介護の負担軽減に繋がります。まずは無料の検診を受けてみませんか。

≡ 歯が少なくなることで起こる 5 大リスク ≡

1 誤嚥性肺炎



飲み込む力が低下し、細菌を含んだ唾液や食べ物が気管に入りやすくなり、肺炎を引き起こすリスクが高まります。

高齢者の肺炎の多くは、誤嚥性肺炎です。

2 筋力低下・フレイル (栄養不足)



よく噛めず食事の内容が偏ることで、たんぱく質やビタミンが不足し、筋力や心身の活力が低下します。

フレイル（加齢による虚弱）の大きな原因に。

3 認知症リスク



噛む刺激の減少や、栄養不足、人との交流の減少などが重なり、認知機能の低下につながると考えられています。

認知症のリスクが高まる可能性があります。

4 要介護・寝たきり



筋力やバランスが低下し、転倒や骨折をきっかけに、介護が必要になったり、寝たきりになるリスクが高まります。

自立した生活を続けるために、口の健康が重要です。

5 心筋梗塞・脳梗塞などの循環器疾患



歯周病菌による慢性的な炎症が、動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクを高めます。

お口の中の炎症が、全身の血管に影響します。



歯の本数が少ないと、さまざまな病気や要介護のリスクが高まります。

「たかが歯、されど歯」—お口の健康が、元気な毎日を守ります！

