

# 6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間

## 【お口の中から介護予防を！】

オーラルフレイルって知っていますか？早く気づいて対策しましょう！  
口腔機能の衰え(オーラルフレイル)は体全体の機能低下につながります。高齢者は、特に心身への影響を受けやすく、寝たきりになる場合もあります。口の中を清潔に保ち、口の機能を向上させ、健康長寿を目指しましょう！

### ポイント1) 口腔内を清潔に保つ

- 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう
- 歯と歯の間もフロスや歯間ブラシを使って磨きましょう
- 舌の汚れも歯ブラシや舌磨き専用のブラシを使って取り除きましょう
- 入れ歯も専用ブラシで磨き、清潔に保管しましょう






### ポイント2) 口腔機能を高める簡単な体操・マッサージ

#### ■噛む・話す機能を高める体操

「ウー」「イー」の発音しながら、口の動きを意識します。口を閉じた状態で、口を膨らませたりすばめたりの動きをします。最後に、舌を出して上下左右に動かし、その後に口を閉じて舌を上下左右に動かします。

#### ■飲み込む機能を高める体操

パタカラ体操：パ・タ・カ・ラをはっきり発音します(3回程度)  
※行政チャンネル(11チャンネル)ではパタカラ体操を放送しています！  
◎放送時間 → 朝：8時30分～、昼：12時～

耳下腺(じかせん)	顎下腺(かくかせん)	舌下腺(ぜっかせん)
		
手で耳の前あたりに手を当て、10回ほど円を描くようにマッサージをする。	あごの内側のくぼみ部分を3～4箇所を順に押ししていく。1箇所につき5回押し。	あごの中心あたりの柔らかい部分から舌を押し上げるように、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



問 高齢者支援課  
☎ 73-1979

## 消費者相談 迷ったら相談しよう！通信販売トラブル

～テレビショッピングで注文した商品はクーリング・オフできないの？～



Q

朝早い時間にテレビの広告で見た健康食品を買いたくなり電話で注文した。商品が届いて開封すると、会社名は違うが、以前注文した商品と効能・効果が似ていて、まだ残っている。必要ないと思い、電話で取消しを伝え、「取消しできません」と言われた。クーリング・オフはできませんか？

A

テレビショッピングやカタログショッピング、ネットショッピングなどの通信販売にはクーリング・オフの制度はありません。解約や返品に関するルールについては、販売会社の規約に従うことになります。クーリング・オフを独自で設けている場合もありますが、送料は自己負担になります。電話で注文する際には、解約や返品の条件をきちんと確認しましょう。ネット通販では最終確認画面で確認した上で、スクショで保存し、注文決定しましょう。



沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎ 72-0199(9～12時/13～16時) ※平日のみ  
宮古島市地域振興課 消費者相談窓口 0980-73-2695  
土・日・祝祭日は消費者ホットライン 188

## 児童手当現況届のお知らせ

みやこじま  
子育て応援団

### ■現況届の提出について(原則不要)

「現況届」は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当等を引き続き受ける要件(児童の監督や保護、生計同一関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。原則不要ですが、現在児童手当受給中の方で以下に当てはまる方は、現況届が必要になります。

### ■現況届の提出が必要な方

- ・住所が異なる支給要件児童(0歳～18歳(高校生))を養育している方(別居監護)
- ・配偶者からの暴力等により、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当等を受給している方
- ・戸籍がない支給要件児童(0歳～18歳(高校生))を養育している方
- ・離婚協議中で配偶者と別居している方
- ・法人である未成年後見人、施設・里親の受給者
- ・その他、宮古島市から提出の案内があった方



窓口での受付期間 令和6年6月3日(月)から7月1日(月)  
平日9:00～17:00(12:00～13:00除く)

### 児童手当の現況届は郵送または電子申請での提出にご協力をお願いします。

- 宮古島市から現況届の用紙とお知らせ等を郵送します。
- 現況届に記入のうえ、必要書類を添えて子育て支援課へ返送してください。  
※詳しくは同封した文書、記入例などをご確認ください。

### ⚠️注意事項⚠️

1. 提出が必要な方で受付期間内に提出がない場合は、6月以降の手当が受けられなくなります。
2. 令和6年度(令和5年1月1日から令和5年12月31日)の所得申告をしていない方は、令和5年1月1日に住所のある市町村へ申告をして下さい。

問 子育て支援課 ☎ 72-3751(内線2584・2593) 受付時間:9:00～17:00(12:00～13:00除く)

## ■乳幼児健診・健康相談6月予定表

※予定は変更する場合があります。



健診	日にち	時間	場所
★ 4か月健診	14(金)	9:00～10:00	宮古島市 保健センター (宮古島市役所 同敷地内)
★ 10か月健診	14(金)	13:00～14:00	
★ 1歳半健診	13(木)	13:00～14:00	
	15(土)	9:00～10:00	
★ 3歳半健診	13(木)	9:00～10:00	
	15(土)	13:00～14:00	
★ マタニティスクール	18(火)	14:00～15:30	

※乳幼児健診の対象児には健診日の1～2週間前に封書で通知します。

対象児の生年月日については、宮古島市ホームページをご確認ください。

※母子手帳発行、赤ちゃん計測は予約制です。(予約：家庭保健課母子保健係 ☎ 73-4572)



相談	日にち	時間	場所
★ 健康相談	5(水)、12(水)、19(水)、26(水)	14:00～16:00	健康増進課

(健康増進課健康づくり係 ☎ 73-1978)