



信州まつもと空港発着便のご予約・ご購入は
フジドリームエアラインズ・FDAコールセンター

☎050-3786-0489
(毎日 8:30~19:30)



児童虐待・DV24時間ホットライン(毎日 24時間)

☎0263-91-2410



あなたは歯科健診を受けていますか?

昨年10月、議員提案により長野県歯科保健推進条例ができました。条例はお口の健康による体の健康づくりを目指しています。

80歳で20本以上自分の歯を保ちましょう!

長野県歯科医師会 会長 **滝澤 隆**さん

歯周病は、糖尿病や心疾患など体の病気とも深く関わる怖い病気です。歯周病などの疾患の進行が原因で、40～50歳代にかけて歯がなくなり始めますので、20～30歳代から定期的に健診を受け、生活習慣の改善などの指導やアドバイスを受けながら予防していくことが大切です。

「食べることは生きることの源」です。80歳で20本以上自分の歯を保ち、いつまでもおいしく、たのしく食べるために歯科健診を受けましょう。

「お口の健康」の効果をご存じですか?

長野県歯科保健行政アドバイザー
井口 光世さんにお聞きしました。



よく噛むと認知症になりにくい

残っている歯の本数が少ない高齢者ほど、認知症になりやすいとの研究結果が報告されています。

肺炎のリスクが減る

肺の中に細菌が入り込むと肺炎を発症しますが、口の中を清潔にしておくことで、そのリスクを減らすことができます。

歯周病が糖尿病をさらに悪化

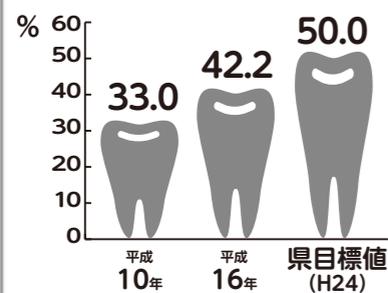
歯周病菌から出される毒素が、血糖値を下げるホルモンをつくりにくくすることがわかっています。

心疾患や早産にも影響が

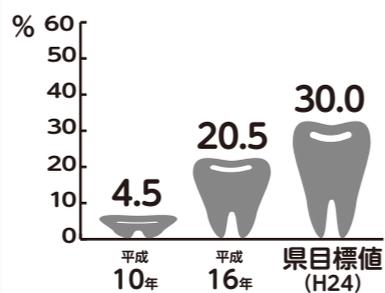
歯周病菌が動脈硬化を進行させる可能性や、母親が歯周病にかかっていると早産するリスクが高まることが明らかになっています。

自分の歯を有する人の割合(県民歯科保健実態調査)

60歳で24本以上



80歳で20本以上



知っているようで知らない“ワンポイント”

- 自己流の歯みがきは要注意!** 自分に合ったみがき方を歯科医院等で教えてもらいましょう。
- 補助用具を有効に活用!** 「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」を上手に利用しましょう。
- “ながらみがき”がおススメ!** 1日1回は「テレビを見ながら」、「お風呂に入りながら」じっくり歯みがきをすることも大事です。
- 繊維質でおそうじ!** 食事の最後に、繊維質の多い野菜やくだもの食べて、「食べかす」を落としましょう。

○お問い合わせ先 健康福祉部健康長寿課 TEL:026-235-7116 FAX:026-235-7170

情報 掲示板

県の将来ビジョンづくりに参加してみませんか

○県づくりの指針となる新たな総合5か年計画に対するご意見・ご提言を募集しています。
○募集期限:6月30日(木)まで
○郵送、電子メール又はファクシミリによりお寄せください。
○詳しくはこちらをご覧ください。
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kikaku/newplan/ikenbosyu.htm>
☎企画部企画課 ☎026-235-7014

県営住宅入居者募集

○募集期限:3月4日(金)まで
○申込資格
・県内に居住または勤務している方
・収入が一定金額以下の方
・原則として同居する親族がある方 等
☎地方事務所建築課、県住宅供給公社 または建設部住宅課 ☎026-235-7337

わな猟に限りニホンジカとイノシシの狩猟期間を延長します

○延長期間:3月15日(火)まで
○一般の方は山に入る際にご注意ください。

第3期特定鳥獣保護管理計画(ニホンジカ)の策定に係るご意見を募集しています

○募集期限:3月1日(火)まで
○詳しくはこちらをご覧ください。
http://www.pref.nagano.lg.jp/rinmu/shinrin/04chojyu/03_tokutei/public_hearing/H22deer3rd/publiccmnt.htm

☎林務部野生鳥獣対策室 ☎026-235-7273

長野以北並行在来線基本スキーム案にご意見を

○募集期限:3月17日(木)まで
○電子メール、ファクシミリ又は郵送にてお寄せください。
○詳しくはこちらをご覧ください。
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/koutuu/heikou/scheme/iken.htm>
☎企画部交通政策課 ☎026-235-7027

認知症コールセンターシンポジウムを開催

○日時:3月6日(日) 13:00~16:00
○場所:県本松合同庁舎 講堂
○基調講演、寸劇やパネルディスカッションが行われます。
○事前の申し込みが必要です。
○詳しくはこちらをご覧ください。
<http://www.pref.nagano.lg.jp/eisei/hokenyob/happyou/230207kensyukai.pdf>
☎健康福祉部健康長寿課 ☎026-235-7109
☎NPO法人長野県老老・グループホーム連絡会 ☎026-213-7623

長野西高校と松本筑摩高校の通信制生徒募集

○入学志願資格:
・中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業した方、または今年3月に中学校を卒業見込みの方
・中学校卒業と同等以上の学力があると認められる方
○願書受付:3月31日(木)午後5時まで
☎長野西高校 ☎026-234-2262
松本筑摩高校 ☎0263-47-1526

「食べて当てよう!答えて当てよう! FDA応募キャンペーン」開催中

○包括協定の一環で信州まつもとと空港の利用促進を図るため実施しています。
○実施期限:3月14日(月)まで
○実施店:県内のサークルK全店
○商品:北海道シギスカン弁当、九州味めぐり弁当など
○店頭のカウチンに答えるか商品の応募券を集めて応募すると、抽選でFDA航空券などが当たります。
○詳しくはこちらをご覧ください。
<http://minkanrenkei.nagano-ken.jp/e4235.html>
☎企画部企画課 ☎026-235-7024

ものづくりの人材を育てます

○工科短期大学の平成23年度の学生を募集します。(一般入学試験(後期)※情報技術科を除く)
・受付期間:3月2日(水)~11日(金)(3月10日までの消印有効)
・試験日:3月18日(金)
・場所:工科短期大学校(上田市)
○技術専門校の一般公開を行います。
・開催日:3月5日(土)
・場所:長野、飯田、上松の各技術専門校
・内容:訓練生の作品の展示、販売、実習実演など
☎商工労働部人材育成課 ☎026-235-7199

長野技能五輪600日前イベントを開催します

○日時:3月5日(土)~6日(日)10:00~16:00
○場所:山形村 アイシティ 21
○内容:ものづくり体験コーナーなど
☎商工労働部人材育成課技能五輪アビリンピック室 ☎026-235-7205



長野県に関するご意見・ご質問は「信州・フレッシュ目安箱」へお寄せください。

☎026(235)7110 ☎0120(471)506 ☎FAX 026(235)7026 (「信州・フレッシュ目安箱」と明記)
☎メール hotline@pref.nagano.lg.jp ☎手紙 〒380-8570 (住所記載不要) 総務部広報課 (「信州・フレッシュ目安箱」と明記)

【いただいたご意見・ご質問には、責任者の氏名と連絡先を明記して、原則1週間以内にお答えします。】

知事への直接のご意見は ☐ FAX 026(232)2123 ☐メール governor@pref.nagano.lg.jp

この紙面に関するお問い合わせは総務部広報課まで
☐ ☎026(235)7054 ☐ FAX 026(235)7026 ☐メール koho@pref.nagano.lg.jp