

すなやま支援員 VOL.54 だより



令和4年10月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

村上市公式LINE始めました!!



村上市では6月より市公式 LINE の運用を始めました。

9月には、リニューアルをし、知りたい情報を選択したり、道路の陥没などを連絡できる「通報機能」
防災やイベントなど市からの各種情報を受け取ることができます。



利用方法

スマートフォンやタブレット端末などにコミュニケーションアプリ『LINE』をインストールした後、下記のいずれかの方法で友達登録を行ってください。

★友達追加ボタンからの登録★

- ・村上市ホームページから、分類でさがす>
- ・市政情報>市の概要>広報・ホームページ>
- ・村上市公式ラインアカウントはじめましたを開く。

 友だち追加

友達追加ボタンを押して、友だち登録。

★アカウントで検索★

LINEアプリのホーム画面から『新潟県村上市』と検索して公式アカウントを友達追加する。

★IDで検索

『友だち追加』画面を開いて@murakami_city と入力し、友達追加する。

★二次元コードからの登録

QRコードを読み取って友達追加する。



通知をオフにする場合
トーク画面を開き、右上の三本線から
スピーカーマークで通知オフとする
※情報は消えません



1. マイナンバーカードや住民票などの手続き方法などご案内します
2. ごみの分別についてキーワードにより検索できます
3. 通報機能により道路の破損状況などをスマホから通報できます
4. 受信設定により自分が欲しい情報を選ぶことができます。



1. 防止情報や新型コロナに関する情報について、市ホームページなどへ誘導します

～お口の衰え（オーラルフレイル）は、体の衰えの始まりです～

朝晩涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。新米や果物など、美味しい物を食べる機会が多い季節です。食べ物を美味しく、楽しく食べるためにはお口の健康が大切です。

お口の衰え（オーラルフレイル）は40代から始まります。歯や歯肉の異常は自分では気づきにくく、症状が出る頃には手遅れの場合も少なくありません。

お口の衰え（オーラルフレイル）を確認してみましょう！

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計点数が	
0～2点	▶ オーラルフレイルの危険性は低い
3点	▶ オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	▶ オーラルフレイルの危険性が高い



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

お口の健康を守るために大切なことは2つあります。

1. かかりつけ歯科医に定期健診・メンテナンスをしてもらう
2. 歯みがきや歯間ケアをしっかりと行う

この機会に一度、自分のお口の状態を確認してみてください。



すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp