

# 愛知県知事選挙

決めるのは あなたの一票  
知事選挙

選挙期日:2月3日(日) 投票時間:午前7時~午後8時

## 期日前・不在者投票

仕事や旅行などで選挙期日当日に都合の悪い人は、期日前投票制度をご利用ください。

**とき** 1月18日(金)~2月2日(土) 毎日 午前8時30分~午後8時 ※期間中は土日も投票できます。

**ところ** 役場 3階 第3会議室

**その他** 長期出張等での滞在地や指定病院等における不在者投票制度、あるいは身体に特定の重度の障害のある人や介護保険で「要介護5」の認定を受けている人のためには、郵便等による不在者投票制度も設けられていますのでご利用ください。別途、投票の手続き等をホームページおよび各戸配布でお知らせします。

**問合せ先** 選挙管理委員会(役場 総務課内) 内線125・162

## 投票立会人募集中!

選挙管理委員会では、選挙に関心を持っていただき、選挙をもっと身近なものに感じられるように投票立会人を募集しています。ぜひご応募ください。

なお、立会人は、登録制です。一度登録すると、選挙のたびに再度登録し直す必要はありません。

選任は選挙があるごとに登録者の中から調整を行い、別途通知させていただきます。

**投票立会人とは** 各投票所や期日前投票所において、投票事務が公正に行われるよう立ち会っていただく人のことです。決して難しい仕事ではありません。

**応募資格** 町内在住で、18歳以上の選挙権のある方

**応募方法** 町ホームページから申込書をダウンロードし、メールなどで、選挙管理委員会へお申し込みください。

**申込・問合せ先** 選挙管理委員会(役場 総務課内) 内線125・162

☎ somuka@town.oharu.lg.jp

## 歯

### の健康講座

海部歯科医師会

## 「人は口から老いる」 オーラルフレイル

自分が高齢者になった時、誰にも介護されず、自力で生活を送る将来を思い描く方は多いことでしょう。しかし、その一方で、要介護者は急速に増加しています。要介護にならない、あるいは要介護になるのを遅らせるためにはどうしたら良いかを調べる研究があります。

その研究によると、老化は、まず口の働きの軽微な衰えから始まり、その後、段階を踏んで全身の機能低下につながっていくことが分かってきました。すなわち、老いは足からではなく口から始まります。早い段階で見られる症状は、滑舌が悪くなる、わずかなむせや食べこぼし、かめない食品が増加するなどが挙げられます。これをオーラルフレイル(口腔の虚弱)といいます。オーラルフレイルの症状は老化の始まりを示すサインですが、症状が軽いため、自覚していない人が多いのが現状です。さらに症状が進むと、かむ力が弱くなり、舌や唇の運動機能の低下、飲み込む力の低下などが起こります。つまり、症状に早く気づき改善することが、健康的に生涯を送るためのポイントとなります。

オーラルフレイルを予防し、口腔機能を健やかに保つことは、あなたの健康寿命を延ばすことにつながります。日頃から歯と口の健康にもっと気を配り、いつまでも元気に過ごしましょう。

