

福祉委員

No.98
令和7年
5月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康



はなしのおはなし ＜ 歯 無 し の お 話 し ＞ — 歯の本数と抑うつとの関係 —

みなさんは現在、ご自分の「歯」は何本ありますか？加齢とともに歯の本数は減る傾向にあります。実は、歯の本数が少ないと『抑うつ症状のリスク』が高くなることが分かってきました。

過去1年間に歯の検診を受けた人の割合



出典：第四次宇部市健康づくり計画「元気プランうべ」

70歳以上では、
約6割が定期的に歯の
検診を受けています！



★お口を健康に保つポイント★

- ① 定期的な歯の検診
- ② 適切な口腔ケア
- ③ バランスの良い食事
- ④ こまめな水分補給
- ⑤ 禁煙と適度な飲酒
- ⑥ (義歯のある方は) 適切な義歯の管理

できる限り現在の歯の本数を長く保って、心も身体も元気に過ごしましょう！

参考：国立長寿医療研究センター
情報提供：宇部市健康増進課



福祉のお悩み なんでも ご相談ください！



孤独・孤立対策
官民連携プラットフォーム

5月は「孤独・孤立対策強化月間」です

家庭や地域で生活する中で起こりうる、福祉に関する様々な困りごとや悩みごとの相談をお受けします。「どこに相談したらいいの?」と思ったら、どうぞ、地域の福祉なんでも相談窓口にご相談ください。多機関と連携しながら問題を解決できるよう支援します。

福祉なんでも相談窓口連絡先

介護・子育て・ひきこもり・生活のこと…など

地区	名称	電話番号	FAX
東岐波・川上	東部第1地域包括支援センター	39-6971	39-6972
西岐波・常盤	東部第2地域包括支援センター	39-6151	39-6502
西宇部・厚南	西部第1地域包括支援センター	45-3969	45-1224
黒石・原	西部第2地域包括支援センター	43-9307	43-9308
上宇部・小羽山	中部第1地域包括支援センター	43-9551	35-9206
新川・鶴の島・藤山	中部第2地域包括支援センター	39-6131	39-8134
厚東・二俣瀬・小野	北部東地域包括支援センター	62-5858	62-5959
船木・万倉・吉部	北部西地域包括支援センター	67-0506	67-1413
恩田・岬	南部第1地域包括支援センター	38-8551	38-8552
見初・神原・琴芝	南部第2地域包括支援センター	38-3220	38-3221
市内全域	生活支援センターふなき	67-2464	67-2467
市内全域	障害者生活支援センター	38-8820	38-8821
市内全域	発達障害等相談センター「そらいろ」	43-6777	43-7174
市内全域	ふらっとコミュニティー・ひだまり	21-1552	21-1552
市内全域	宇部市社会福祉協議会	33-3134	22-4392

ご不明な点はお問合せください。

福祉総合相談センター（宇部市役所 健康福祉部 地域福祉課内）電話：34-8393 FAX：22-6028

脳トレおまけ

○「しょう」と読む「漢字」を10個書きましょう

答え：小、少、障、省、商、
賞、症、生、照、翔など

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--