

6月 健康ひろば

保健福祉センター
はーとふる ☎ 49-2558

乳幼児検診 受付 13:00 ~ 13:30

対象児には事前に文書でお知らせします。

	4カ月児		9カ月児	
6月	19日(火)	24年2月生	20日(水)	23年8月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	6日(水)	22年11月生	5日(火)	21年5月生

フッ化物塗布 予約制

対象は1歳6か月以上の子どもです。

6月	14日(木)	10:00 ~ 11:00	12:30 ~ 15:00
	21日(木)		13:30 ~ 15:00

ピンピンからだひろば

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入自由。

6月	毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	13:30 ~ 15:30
	毎週金曜日		

母子健康・栄養相談 (乳幼児)

乳幼児の発育・発達や育児などについてご相談ください。

6月	7日(木)	9:30 ~ 11:30	13:00 ~ 15:00
	21日(木)		

一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)

年齢を問わず健康相談を行います。

6月	14日(木)	10:00 ~ 11:30	春日児童センター
----	--------	---------------	----------

マタニティスクール (予約制)

6月 7月	1日(金)	13:30 ~ 15:30	留萌市立病院
	12日(火)	10:30 ~ 13:00	はーとふる
	28日(木)	13:30 ~ 15:30	留萌市立病院
	7月8日(日)	10:00 ~ 12:30	はーとふる

※各種予防接種や集団がん検診は、広報4月号に折り込みしたピンクの用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。

るもい健康の駅
☎ 43-8121

▶開館時間 9:00 ~ 17:00
水・木曜日
9:00 ~ 20:30
(但し20時以降は入館できません)

▶休館日 月曜日・祝日

▶6月のイベント

2日(土) 「救急蘇生法」と「AED体験講習会」
13:00 ~ 14:30

9日(土) お仕事シリーズ
「薬剤師のなりかた」
あかね薬局 薬剤師 吉田龍先生
13:00 ~ 14:00

23日(土) マンスリー健康講話
「脳卒中について(予定)」
留萌市立病院 多田光宏先生
13:00 ~ 14:00

26日(火) 認知症サポーター養成講習会
13:00 ~ 14:30

お知らせ

ココから体操を始めよう

ココから体操は、ココから(心と体)体操、体の調子を整える体操です。有酸素運動と筋力トレをします。

6月17日の日曜当番医院

藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎ 42-1660
午前9時～午後5時

※上記以外の日曜日・祝日及び夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。

※市立病院は2次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

虫歯を予防!

はーとふる健康「リム

「むし歯」は、むし歯菌が原因の感染症です。むし歯菌は、砂糖などの糖分を栄養として歯の周りに歯垢を作り、その中で繁殖します。そして、糖分から酸を作り、歯の表面のエナメル質を溶かし、むし歯にします。

むし歯を予防するには、歯垢がたまらないようにすることが大切です。基本は、むし歯菌の栄養になる糖分を取り除く歯磨きです。

甘いものを控えたり、食事時間を決めるなど糖分を口の中から減らすことも大切です。

更に、食事の際はよく噛んで、殺菌力や歯のエナメル質を修復する効果のある、だ液を出すのも良いでしょう。

何かひとつでも、できることから始めてみませんか。