

# 健康コラム

## 「いい歯を守ろう！」

11月8日は「いい歯の日」です。歯は「楽しく話す」、「おいしく食べる」など、心豊かな生活を送るために欠かせません。今回は歯磨きのポイントをお伝えします。

歯磨きは、毎食後プラス就寝前の計4回が理想的です。

就寝中は唾液の量が減るため、特に就寝前は丁寧に磨くようにしましょう。

歯をしっかりと磨くには、10分以上の時間が必要です。1日のうち1回は、長い時間をかけて歯磨きすると良いでしょう。10分が長いと感じる方は、テレビを見ながら、お風呂に入りながらなどの「ながら磨き」をオススメします。

外出先や時間がなく歯磨きができない時は、うがいだけでも効果はあります。

日々の歯磨きで「いい歯」を守りましょう。

## 保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

### ●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

11日(火)	3 歳 児 (23年 10月生)	【受付】 13:00 ~13:30
12日(水)	1歳6カ月児 (25年 4月生)	
18日(火)	4 月 児 (26年 7月生)	
19日(水)	9 月 児 (26年 1月生)	

### ●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です

対象は1歳6カ月以上の子どもです

6日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
20日(木)	10:00~11:30	

### ●ピンピンからだ広場 3日(月)、24日(月)はお休みです

高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~

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・発達などについてご相談ください

6日(木)	9:30~11:30	13:00~15:00
-------	------------	-------------

### ●成人健康・栄養相談

病気の予防、日常生活・食生活の留意点についてご相談ください

26日(水)	10:00~16:00
--------	-------------

### ●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

4日(火)	10:00~11:30	潮静児童センター
27日(木)	13:00~15:00	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種やがん検診は、広報の11月号に折り込みしたオレンジ色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

## るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

1日(土)	13:00~14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
8日(土)	9:30~11:30	基礎老年医学講座⑨「免疫障害と感染症の特徴」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
8日(土)	13:00~14:00	マンスリー健康講話「運動習慣と健康」 講師：NPO法人るもいコホートピア介護予防運動指導員 小方 崇嗣氏
22日(土)	9:30~11:30	基礎老年医学講座⑩「感覚器の特徴(めまいなど)」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
25日(火)	13:00~14:30	認知症サポーター養成講座

詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご覧ください。 <http://www.cohortopia.jp/eki/>

## 11月9日の日曜当番医院

### わたべ整形外科医院

栄町3丁目 ☎42-5011 9:00~17:00

※上記以外の日曜日・祝日およ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。  
※市立病院は二次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

## からだすこやか ころこイキイキ

# 健康ひろば



## インフルエンザにかからないために「予防接種」を受けましょう

### インフルエンザが流行する季節です

皆さんは、インフルエンザにかからないためにどのようなことをしていますか？よく言われていることは、①手洗い ②うがい ③マスク ④人混みに入らない それに⑤予防接種です。

戦国時代にたとえて言うならば、皆さんは、お殿様、インフルエンザは敵です。

①から③までは、お城に回したお濠や堀で城内に敵が入らないようにすることです。④は自ら進んで敵の中に入らないということです。

そして⑤は、免疫という、強い家臣をたくさん育てることになります。お濠や堀を突破してくる強敵と城内決戦となった場合、強い家臣がいると最終的にお殿様を守ることができます。

いつ強敵が現れるか分かりません。その時のために予防接種をして、強い家臣をたくさん育ててください。

このほかに、他人につさないために、「咳エチケット」を励行することです。

以上のようなことで、インフルエンザなどの飛沫感染でうつる感染症は、ほぼ防ぐことができます。



咳エチケットとは、「咳やくしゃみが出るようなときには、マスクをつける」ですとか、「マスクをしていない時には、ティッシュペーパーなどで鼻と口を覆い、つばなどを飛び散らさないようにする」ということです。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-6050

### 高齢者インフルエンザの予防接種について

まだ接種をしていない方は、インフルエンザが流行する前に早めの接種をお勧めします。

### 10月1日(水)から新しく予防接種の対象が増えました

#### ●水痘ワクチン 費 無料

幼い子どもがよくかかる水泡ができる感染症で、「水ぼうそう」と言われ、大人になってからは、带状疱疹の原因とされる感染症です。

○接種の対象は、1歳から3歳の誕生日の前日までの方です。

○平成26年度のみ経過措置として、3歳から5歳の誕生日の前日までの子どもは1回接種できます。ただし、水痘ワクチンを受けたことがある方や水痘にかかったことがある方は接種対象から外れます。年齢は接種日で判断され、接種する日が5歳を過ぎると有料になります。(誕生日は5歳と1日となります)

#### ●高齢者肺炎球菌ワクチン 費 3,500円

成人肺炎の25~40%の原因となっている肺炎球菌性肺炎に対し、肺炎の重症化を防ぐために接種します。

○接種の対象は、65歳(平成26年度の対象者は、昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生まれ)の方または70歳以上の方です。(70歳以上の方は5年間の特例があります)

※特例については、かかりつけの医療機関、または左記までお問い合わせください。

※接種の際は年齢を確認できる健康保険証が必要です。

※生活保護世帯は無料です。

## 昭和57年~昭和59年製のトヨタ石油ファンヒーターを探しています

- LCR-3
- LCR-3-1
- LS-3
- LS-3-1
- LS-6



〒467-0855 名古屋市瑞穂区桃園町5番17号  
株式会社 トヨタ  
フリーコール 0120-104-154  
(お客様よりお知らせ頂きました個人情報、商品の交換目的以外には使用いたしません)  
現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております