

はーとふる 健康コラム

「歯周病は早期対応で治ります！」

“歯周病”は生活習慣病の一つで、成人の約8割が発症していると言われています。また、近年、小学生から20代までの若年層が発症する「若年性歯周病」も増えており、今や歯周病は国民病として、誰もが注目すべき病気です。

しかし、歯周病は早期に対応することで治すことができる病気でもあります。歯周病は、歯垢による細菌感染で起こるため、歯磨きの際に歯ブラシで歯と歯肉の間をブラッシングをしたり、歯間もフロスなどで清掃することで予防できます。ただ、どんなに丁寧に歯磨きしても歯垢は取りきれないことも多く、歯石となった場合には専用の器具で除去する必要があります。

歯が痛くなくとも定期的に歯科医院で口腔内の状態を診てもらい、ケア方法について聞いてみましょう。

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。

5日(火)	1歳6カ月児(28年11月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
12日(火)	9カ月児(29年8月生まれ)	
19日(火)	3歳児(27年5月生まれ)	
26日(火)	4カ月児(30年2月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

7日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

7日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

13日(木)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
27日(木)	10:30～11:30	沖見児童センター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

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) ☎43-8121 ※20:00以降は入館できません

【6月のイベント】 ※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

- 2日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 9日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「糖尿病合併症と生活習慣病」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 13日(木) 13:00～15:30 ・らくらく介護③「福祉機器で負担軽減」会場:パワスポ留萌(南町1丁目)
- 15日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港南コミセン」会場:港南コミュニティセンター(沖見町5丁目)
- 23日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑫「認知症の理解と地域の安心について」
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 23日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「知っていますか?たんぱく質の重要性～食べて・動いて一生現役!～」
講師:北海道ファーマライズ(株)大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏
- 26日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + オレンジカフェ留萌(14:30～15:30)
- 27日(木) 10:00～12:30 ・らくらく介護④「排せつの介助」会場:パワスポ留萌
- 30日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港南コミセン」会場:港南コミュニティセンター(沖見町5丁目)

6月10日の日曜当番医院 **藤田クリニック** 宮園町1丁目 ☎42-1660 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、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。

からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

■こんにちは!るもい健康の駅です■

「るもい健康の駅をぜひご利用ください②」

るもい健康の駅の1階施設「厨房・健康サロン」「ホール」は、健康づくりに関する内容や高齢者の集いなどの場合に利用することができます。皆さんの健康と交流の場としてぜひ活用ください。
なお、ご利用の際は、事前の申し込みが必要となります。るもい健康の駅へお問い合わせください。

▼健康サロン



■各施設のご紹介

厨房・健康サロン (収容人数:30～40人)	【厨房】厨房使用料(1団体)1時間500円 ※フライパンなどの調理器具や食器などを備えています。
	【健康サロン】 ◎丸テーブル8台 ◎椅子32脚
ホール (収容人数:40～60人)	◎長テーブル14台 ◎椅子50脚 ◎ヨガマット20枚 ※スクリーン、マイクも完備しています。 ※運動する場合の収容人数は15人程度です。

【利用上の注意】 ※5人以上の市民団体などがご利用いただけます。

- ◎厨房・健康サロンおよびホールをご利用の際は、利用日の3日前までに「施設利用申込書」を必ず提出してください。なお、施設利用申込書は、るもい健康の駅の窓口で配布しているほか、るもい健康の駅ホームページでダウンロードすることができます。
- ◎営利目的でのご利用や毎週実施する定期的なサークル活動としての反復継続的なご利用については、お断りしています。あらかじめご了承ください。

【開館日】火・金・土・日 9:00～17:00 / 水・木 9:00～20:30(20:00受付終了)

【休館日】月曜日、祝日

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

留萌観光協会 インフォメーション ☎43-6817

海のふるさと館 ☎43-6677 開館時間/9:00～18:00 1Fロビー 市民のコレクション『私の宝物』展示中

郷土学習講座 **蓼沼ナヲ物語** ラウンジコンサート **7月14日(土) 14:00～**
講師: 富士廣志(生涯学習課嘱託) 【受講料無料】 **クラリネットとピアノによるコンサート**
第1講: **6月20日(水) 18:30～20:00**
留萌市最初の文化賞受賞者「蓼沼ナヲ」の人生と留萌に貢献した文化的功績を振り返る
クラリネット演奏者: 田中正敏さん、桑島美保さん
ピアノ奏者: 八幡映美さん

ゴールデンビーちるもい OPEN! 7月7日(土)～8月19日(日) 駐車料金(1日) 普通車 700円・大型車 1,000円