

はーとふる 健康コラム

「かんで磨いて、虫歯予防」

11月8日は「いい歯の日」です。「よくかむこと」「よく磨くこと」で虫歯を予防しましょう。

だ液には、虫歯菌の活動を抑える物質が含まれています。よくかむことで、だ液の分泌が促されます。「いつもより10回ほど多くかんで食べる」「繊維質の多い野菜をたくさん食べること」が重要です。

食事後、食べかすの中の細菌が増殖し、8時間後には歯垢になります。歯垢は、虫歯の原因になりますので、ブラッシングできれいにしましょう。毎食後に行うことが理想です。少なくとも1日1回、丁寧に磨くことができれば虫歯予防になります。

お子さんは、上手に磨けるようになるまで、保護者の方が仕上げ磨きをしましょう。虫歯予防は、毎日の積み重ねが大切です。

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。

19日(木)	1歳6カ月児 (H31年 4月生まれ)
10日(火)	9カ月児 (R2年 1月生まれ)
17日(火)	3歳児 (H29年10月生まれ)
24日(火)	4カ月児 (R2年 7月生まれ)

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。詳しくは、案内文書をご確認ください。

【フッ化物塗布 (予約制)】 ◎料金は1回510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。

12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。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

12日(木)		13:00～15:00
--------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、広報のもい4月号 (No.745) に折り込みした用紙 (オレンジ色) 「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) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【11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。

- 7日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
- 11日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑩「高齢者の心身の観察のポイントを学ぶ」会場:るもい健康の駅
- 14日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑨「血液系 (血液系と免疫系の仕組みと疾患)」
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 14日(土) 13:30～14:30 ・マンスリー健康講座「気になる咳、長引く咳」
講師:たけうち内科循環器科医院 呼吸器科 医師 竹内 祥子 氏
- 18日(水) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 高砂町」会場:港東コミュニティセンター (高砂町2丁目)
- 24日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座 (13:30～14:30) + 駅カフェ (14:30～15:30)
- 25日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑪「救急を要する症状…119番通報と心肺蘇生」会場:るもい健康の駅
- 28日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「感覚器系 (感覚器の仕組みと疾患)」
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 28日(土) 13:30～15:00 ・新型コロナ市民勉強会
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話:43-8127で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。各イベントは定員になり次第、募集を締め切っています。このため、イベントへ参加される方は、るもい健康の駅へ事前予約もしくはお問い合わせをお願いします。

からだすこやか ところイキイキ 健康ひろば



11月8日の 日曜当番医院

留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 9:00～17:00

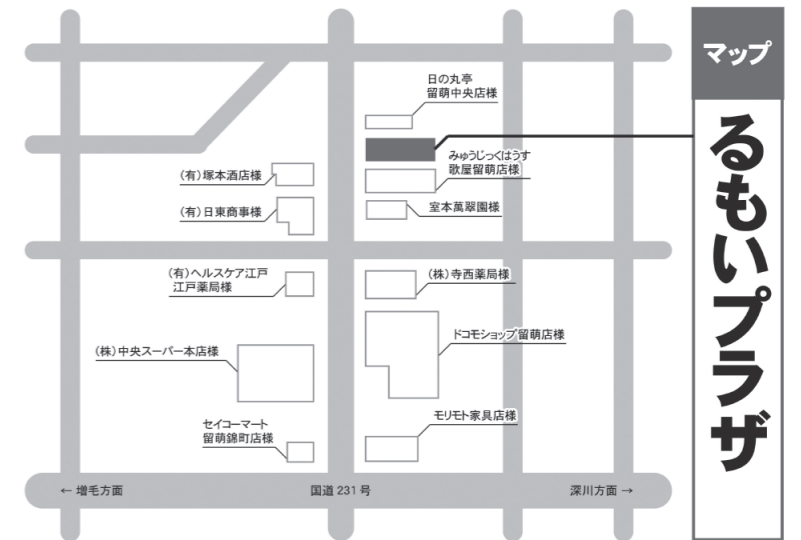
※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院 (医院) へお問い合わせください。※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

健康ワンポイントアドバイス

「『おんタク』を運行しています」

市では、市民の公衆衛生の保持と、高齢者の外出機会を確保することを目的として、入浴施設までの交通手段となるデマンドタクシーを運行しています。

運行は、「るもいプラザ」から「ホテル神居岩」までの区間で、毎週火曜日と金曜日に1日1往復します。10月6日から1カ月程度は運賃が無料となりますので、入浴施設に行く際に利用ください。



なお、ご利用の際は、小鳩交通株式会社 (電話:42-2233) へ乗車前日の午後8時までに電話予約が必要となります。ご注意ください。

●運行時刻

11:00 発	るもいプラザ	→	11:20 着	ホテル神居岩
14:30 発	ホテル神居岩	→	14:50 着	るもいプラザ

問 市・保健医療課 (はーとふる内) 49-6050

※この4コマ漫画は、留萌市をPRするために留萌高校 (商業研究会) の生徒たちが作成したものです。

留萌高校 商業研究会 「読書の秋」 製作 情報ビジネス科 岩本・坂本・白石

