



はーとふる 健康コラム

「お口の健康は、
歯周病予防から」

お口の中には、500～700種類の細菌がいる、と言われています。

そのうち、歯周病菌の繁殖によって起こる感染症を歯周病、と言います。歯周病は、歯を失う主な原因のひとつで、歯の周りの歯肉に炎症が生じます。

また、歯周病が悪化すると歯周病菌が全身をめぐる、病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

歯周病を予防するためには、「歯と歯茎の境目をブラッシングし、歯間ブラシなど、専用の器具を使用しながら、正しい歯磨きで歯垢を取り除く」「規則正しい生活習慣を心掛け、免疫力を高める」「禁煙する」「定期的な歯科健診で状態を確認する」などが大切です。

健康でいきいきとした毎日を過ごすためにも、今日からお口の健康習慣を始めましょう。

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。

1日(火)	1歳6カ月児 (R 1年11月生まれ)
8日(火)	9カ月児 (R 2年8月生まれ)
15日(火)	3歳児 (H30年5月生まれ)
29日(火)	4カ月児 (R 3年2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。

【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。

10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。

10日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【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。

4日(金)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
-------	-------------	--------------

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

【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 (<https://cohortopia.care/eki>) をご確認ください。

- 5日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
- 12日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「熱中症 (熱中症になりにくい生活について)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 17日(木) 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)
- 22日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
- 22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)
- 26日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「痛み (痛みの仕組みを学び、快適な生活を送る工夫を学ぶ)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 26日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「知っておきたい介護保険制度の利用法」
講師：株式会社留萌福祉サービス 主任介護支援専門員 藏根 幹夫 氏

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を代表電話に加え、電話 43-8127 番でも実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

るもい健康の駅では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温と体調チェックを行っています。また、夜間の利用は水曜日のみとなっています。ご不便をお掛けしますが、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



6月13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。
※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

「留萌市温泉施設送迎車両 (おんタク) 市民アンケートについて」

▼市では、昨年9月末に市内唯一の温泉施設「ホテル神居岩」の無料送迎バスの廃止を受け、同施設利用者にアンケート調査を実施しました。その結果、自宅にお風呂のない方や、身体的に自宅のお風呂に入れない高齢者などが一定程度いることが分かりました。

このため、市では現在、行政が公衆衛生対策の一環として交通手段を確保する必要性がどの程度あるのかを検証するため、昨年10月から温泉施設送迎車両運行実証実験を行っています。

また、本年2月に実施した、おんタク利用者アンケート調査によると、自宅にお風呂がある方のおんタク利用が多数あることも明らかになりました。

なお、サービスを利用していない市民の意見も聴くため、本年5月から「市民アンケート」を実施していますので、該当された方は調査へのご協力をお願いします。

●おんタク運行状況

▼おんタクの運行実績は、3月末時点の1運行当たりの平均利用者数13人で、市が当初に見込んでいた15人に近い人数で推移しており、4月以降も継続して運行しています。

日 毎週2回 (火曜日、金曜日) **所** 発着場所：るもいプラザ (開運町3丁目)
費 片道150円 ※路線バスと競合しない経路でホテル神居岩までの区間を往復しています。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) **TEL** 49-6050

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



大人のための朗読会 **開催中止** **日** 6月8日(火) 18:30～ **所** 留萌ブックセンター

子どもたちによるこども **開催中止** はなし会 **日** 6月27日(日) 14:00～ **所** 市立留萌図書館

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所 (留萌ブックセンター内) ☎43-2255