



はーとふる 健康コラム

「健康な歯は、一生の宝もの」

おいしく食べ、健康な生活を送るためには、歯が20本以上あることが理想的と言われます。厚生労働省の「平成28年歯科疾患実態調査」によると、80歳で20本以上の歯を有する方は、2人に1人以上の割合になっており、過去最高となりました。毎日をいきいきと過ごすためには、できるだけ長く自分の歯で噛むことが重要です。食事のときに味覚や歯ごたえ、歯ざわりを感じられるのも、大切な歯があってこそです。虫歯予防として、「だらだら食いをしない」「たくさん噛んで、だ液を出す」「食べたらずる」「正しい歯磨きで汚れを落とす」「口呼吸をしない」などが大切です。正しく予防や治療を行うことで、いくつになってもご自身の歯を保つことは可能です。早速、今日から始めましょう。

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。

2日(火)	1歳6カ月児 (R 2年 4月生まれ)
9日(火)	9カ月児 (R 3年 1月生まれ)
16日(火)	3歳児 (H30年10月生まれ)
30日(火)	4カ月児 (R 3年 7月生まれ)

※H平成、R令和

※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。

11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。

11日(木)		13:00～15:00
--------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、5月号 (No.757) に折り込みした用紙 (緑色) 「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 / (水) 9:00～20:30 ☎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 (<https://cohortopia.care/eki>) をご確認ください。

6日(土) 13:00～14:30	・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会
13日(土) 9:30～11:30	・基礎老年医学講座⑨「血液系 (高齢者の血液、免疫、感染症)」 講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
13日(土) 14:00～15:00	・マンスリー健康講話「噛んで健康! お口の話し」 講師：北海道大学 大学院 歯学研究院 口腔健康科学講座 予防歯科学教室 准教授 兼平 孝 氏
26日(金) 13:30～15:30	・オレンジカフェ留萌 in 港西コミュニティセンター (港町3丁目75)
27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 名誉教授 小海 康夫 氏
30日(火) 10:00～11:30	・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
30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)

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。なお、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。

各イベントは定員になり次第、募集締切となります。あらかじめご了承ください。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7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

「移動献血車」巡回のお知らせ

▼献血は、新型インフルエンザ等対策特別措置法でも事業の継続が求められているため、『不要不急』な外出には当たりません。献血会場では、徹底した感染防止対策を行っており、献血バスの換気対策も万全です。ぜひ、献血へのご協力をお願いします。

●巡回日程 日 所

日	時	場 所
11月29日(月)	10:00～12:00	留萌開発建設部前
	13:30～14:30	北海道電力株式会社留萌ネットワークセンター駐車場
	15:00～16:00	留萌開発事務所前
11月30日(火)	10:00～11:15	北海道留萌合同庁舎前
	12:30～16:00	
12月1日(水)	10:00～11:00	保健福祉センターはーとふる前
	12:30～14:20	市立病院職員通用口前
	14:40～16:00	株式会社堀口組前
12月2日(木)	10:00～11:45	留萌市役所前
	13:00～16:00	

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。

※混雑する場合があります。余裕を持って会場へお越しください。

※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。ご了承ください。

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 11月9日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこどもたちへのおはなし会 日 11月28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