

# 健康ひろば



6月16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。

## 「带状疱疹ワクチン接種支援事業」について

留萌市では、令和6年度より満50歳以上の方を対象として带状疱疹ワクチン接種にかかる費用の半額を助成することになりました。日本人成人の90%以上は带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜んでいて、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると言われています。

### ◎留萌市带状疱疹ワクチン接種支援事業

【対象者】満50歳以上の市民

【自己負担額】生ワクチン 3,200円 ・ 不活化ワクチン 11,000円×2回

### ●2種類のワクチンの違い

	弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回 / 皮下注射	2回 / 筋肉注射 2か月間隔で接種
発症予防効果	60歳以上で 51.3%	50歳以上で97.2% 70歳以上で97.9%
神経痛予防効果	66.5%	88.8%
長期予防効果	8年目で31.8% まで低下	10年後80%超 持続
副反応	局所反応 水痘様発疹 (1-3%) など	局所反応 筋肉痛(40%)、 発熱(18%)

### ●実施している市内の医療機関一覧

各医療機関	生ワクチン	不活化ワクチン	住所
川上内科医院	○	○	錦町4丁目 43-6451
整形外科稲垣医院	○	○	幸町3丁目 43-3311
たけうち内科循環器内科医院	○	○	高砂町3丁目 42-8820
西原腎・泌尿器科クリニック	○	○	花園町1丁目 56-1678
藤田クリニック	○	○	宮園町1丁目 42-1660
留萌記念病院	○	○	開運町1丁目 42-0271
留萌セントラルクリニック	○	○	栄町1丁目 43-9500
わたべ整形外科医院	○	○	栄町3丁目 42-5011
留萌市立病院	○	○	東雲町2丁目 49-1011

带状疱疹は体の片側に強い痛みと発疹を伴い、带状疱疹後神経痛に移行した場合には慢性的な痛みが長く続く場合があります。発症や重篤化を予防するためにも是非この機会にワクチン接種をすることをお勧めします。

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

6月の  
催し

大人のためのお話し会

日 6月11日(火)18:30~

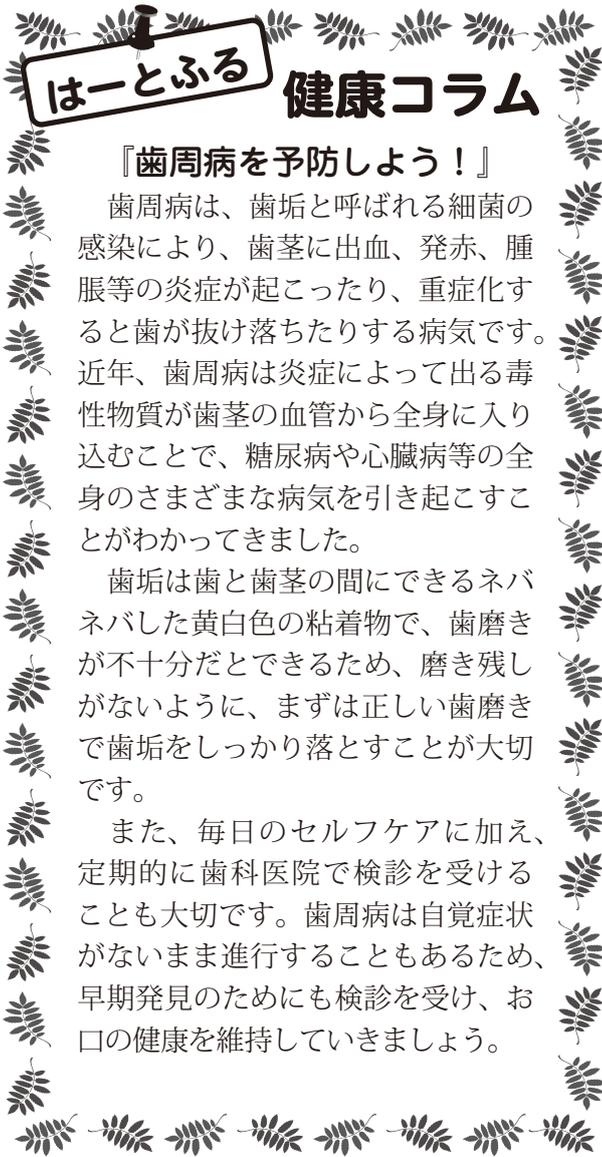
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 6月23日(日)15:00~

所 留萌ブックセンター

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



はーとふる

## 健康コラム

### 『歯周病を予防しよう!』

歯周病は、歯垢と呼ばれる細菌の感染により、歯茎に出血、発赤、腫脹等の炎症が起こったり、重症化すると歯が抜け落ちたりする病気です。近年、歯周病は炎症によって出る毒性物質が歯茎の血管から全身に入り込むことで、糖尿病や心臓病等の全身のさまざまな病気を引き起こすことがわかってきました。

歯垢は歯と歯茎の間にできるネバネバした黄白色の粘着物で、歯磨きが不十分だとできるため、磨き残しがないように、まずは正しい歯磨きで歯垢をしっかり落とすことが大切です。

また、毎日のセルフケアに加え、定期的に歯科医院で検診を受けることも大切です。歯周病は自覚症状がないまま進行することもあるため、早期発見のためにも検診を受け、お口の健康を維持していきましょう。

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(水)	1歳6カ月児 (R 4年 11月生まれ)
12日(水)	9 カ月 児 (R 5年 8月生まれ)
19日(水)	3 歳 児 (R 3年 5月生まれ)
26日(水)	4 カ月 児 (R 6年 2月生まれ)

【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。

13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)】

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。  
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

13日(木)	9:30 ~ 11:30	
--------	--------------	--

※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 / (水)9:00~20:30  
※20:00以降は入館できません

☎43-8121

### 【6月のイベント】

※各イベントには事前申込みが必要です。  
詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご確認下さい。



1日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座 ⑥「認知症～認知機能とは何でしょうか?～」  
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

1日(土) 13:00~14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

25日(火) 13:30~14:30 認知症サポーター養成講座(13:30~14:30)  
講師:増毛町地域おこし協力隊 及川 沙織 氏

29日(土) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「日本の保険制度の危機と昨今の薬不足の関係」  
講師:留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏

### 《オレンジカフェに参加してみませんか?》

るもい健康の駅では、ふれあいと情報交流の場として、認知症をテーマに様々な方が集う『オレンジカフェ留萌』を市内のコミュニティセンターなどで開催しております。オレンジカフェは「認知症」のご本人やご家族の方を支援していく為に自分たちに何が出来るのか? 認知症の症状や認知症の方への接し方など解りやすく学べる場所です。※歩行が困難な方には会場まで送迎致します。

### 【ボランティアスタッフ募集中!!】

るもい健康の駅では、過去に認知症サポーター養成講座を受講された方や各地域のいきいきサポーターさんなど、ボランティアとしてオレンジカフェ留萌の開催にご協力頂ける方を募集しております。