

## はーとふる 健康コラム

「『おやつ』と  
上手に付き合おう！」

おやつには、糖分が多く含まれる物もあり、食べ方によっては虫歯になることもあります。虫歯は、糖分によって口の中が酸性に傾いたときに、起こりやすくなります。ただし、時間が経つとだ液の作用で中性に戻り、歯の「再石灰化」が行われ、ほぼ元の環境に修復されます。

1日2回までのおやつであれば、再石灰化に必要な時間も確保できますが、時間を決めずに食べ続けてしまうと、修復する時間がなくなって虫歯になるリスクが高くなります。

「時間を決めて食べる」「糖分が多いあめやキャラメルなどは避ける」「歯ごたえのあるおやつで、だ液の分泌を促す」「飲み物はお茶か水にして口内を洗い流す」「ダラダラ食べないよう食事をしっかりとる」などおやつの食べ方を工夫しながら、虫歯を予防しましょう。

## 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(H30年4月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
12日(火)	9カ月児(H31年1月生まれ)	
19日(火)	3歳児(H28年10月生まれ)	
26日(火)	4カ月児(R1年7月生まれ)	

※H平成、R令和

【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。

14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)】

◎4日(月)は休みです。

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。

14日(木)		13:00～15:00
--------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.733)に折り込みした用紙(水色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※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、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】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ☎43-8121

※20:00以降は入館できません

【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。

- 2日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 5日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室③「救急時の対応」会場:るもい健康の駅
- 9日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑨「筋肉と骨の深い関係、骨粗しょう症を学ぶ」  
講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 9日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 見晴町」会場:見晴会館(見晴町5丁目)
- 10日(日) 13:00～14:30 ・子ども実験「作って体感。電気と磁石の関係」  
講師:NPO法人 butukura サイエンスインストラクター 中司展人氏
- 16日(土) 14:00～15:00 ・マンスリー健康講話「口腔のフレイルについて」講師:のだ歯科クリニック 院長 野田智久氏
- 19日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室④「介護者の健康」会場:るもい健康の駅
- 26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)
- 29日(金) 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)
- 30日(土) 9:00～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「美味しく健康に食べる食生活を学ぶ」  
講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏

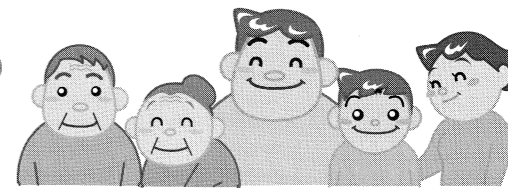
【「るもねっと」のお知らせ】開催日:毎週木曜日 10:00～11:00

◎ホールでのふまねっと運動や認知症予防のための体操などを行います。気軽にご参加ください。

るもい健康の駅内の「健康サロン」は、休憩などで自由にご利用いただけます。「高齢者の集い」などで利用してください。「厨房」は1時間500円がかかります。詳しくは、るもい健康の駅へお問い合わせください。

からだすこやか ところイキイキ

## 健康ひろば



11月10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。

### 健康ワンポイントアドバイス

「皆さんの食生活は大丈夫ですか？」

▼市では、平成29年度に食習慣調査を行いました。調査では、次のような特徴がみられました。

#### 【食塩摂取量】

食塩摂取量の平均値は10.4gで、このうち性別ごとの平均値は男性11.4g、女性9.3gとなりました。依然として目標値(男性8g未満、女性7g未満)よりも、多い状況にあります。

#### 【毎朝朝食を食べている人の割合】

毎朝朝食を食べている人の割合は若年層で低く、特に20代の約4割の方が朝食を週に3回も食べていないことが分かりました。

#### 【BMI(体格指数:体重(kg)/身長(m<sup>2</sup>))】

年代が上がるにしたがい、太り気味になっていくという傾向にあります。

#### 【鉄・カルシウム・カリウムの各摂取量】

若年層は、目標量の摂取に届いておらず、乳製品・野菜・大豆製品や果物が不足気味であることが分かりました。

塩分を取り過ぎると、血圧が上昇して高血圧となり、脳卒中や心筋梗塞などへのリスクを高めます。また、朝食の欠食やムラがあると、脳のエネルギーが不足するだけでなく、メタボや糖尿病などの発症にもつながります。肥満は、生活習慣病へのリスクを高め、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気へと進む原因ともなります。

ご存じのとおり、食事は健康に大きな影響を与えます。テレビなどで話題の「体にいい〇〇を食べる」ことも大切ですが、「日々の食生活で見直すべき点がないか」を振り返ってみることも大切です。

まずは、「食べることを楽しむ!」ということも忘れずに、継続的な食生活改善をしてみましよう。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

11月の  
催し

おとなのためのおはなし会 日 11月5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24日(日) 14:00～ 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」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

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