

# 6月

# 健康 カレンダー

# Calendar

申込・詳細 福祉課保健サービス係  
 (「ゆとろ」内・☎23-2346)

ゆとろ～総合保健福祉センター（西町）      西コミ～西当別コミュニティーセンター（太美町）

|            | 事業名             | 対象者・内容                                                       | 会場                                          | 日にち             | 時間            |
|------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|---------------|
| お母さんと乳幼児向け | マタニティスクール       | 妊婦同士の交流を中心に元気に妊娠、出産期を過ごしましょう。                                | ゆとろ                                         | 8日 火            | 13:00～15:00   |
|            | 4カ月・10カ月児健診     | 該当の日程を対象者へ通知します。お子さんの成長を確認し、子育てや離乳食など、日ごろの悩みを解消しましょう。        |                                             | 7日 月<br>7月5日 月  | 受付13:00～14:00 |
|            | 1歳8カ月・3歳児健診     |                                                              | 西コミ                                         | 25日 金<br>7月9日 金 | 受付13:00～14:00 |
|            | ツベルクリン反応検査      | 4歳未満<br>ツ反判定が陰性のお子さんにBCGを接種します。(予約不要)                        | 西コミ                                         | ☑1日 火<br>☑3日 木  | 13:00～13:30   |
|            | BCG予防接種         | ゆとろ                                                          | ☑7月6日 火<br>☑7月8日 木                          |                 |               |
| 成人向け       | 女性がん検診・骨粗しょう症検診 | バスで札幌の検診センターへ行き、胃・肺・大腸・子宮・乳のがん検診を受けられます。                     | ゆとろ                                         | 10日 木<br>7月7日 水 | 受付7:20～8:00   |
|            | がん検診の個別受診       | 上記の日程以外でご希望の場合は事前に予約し、札幌の検診センターで受診できます。                      |                                             |                 |               |
|            | エキノコックス症検診      | 小学3年生以上で、過去5年以内に受診していない方。                                    | 南部地域会館                                      | 21日 月           | 17:00～18:00   |
|            |                 |                                                              | 中小屋会館                                       | 23日 水           |               |
|            |                 |                                                              | ゆとろ                                         | 30日 水           |               |
|            | 健康相談            | 保健師や栄養士が健康についての相談に応じます。                                      | ゆとろ                                         | 23日 水           | 9:30～11:30    |
|            |                 |                                                              | 西コミ                                         | 24日 木           |               |
|            | 健康運動相談          | 健康運動指導士が個別の運動方法をアドバイスします。<br>必要な方はゆとろの運動器具を使った運動実践ができます。     | ゆとろ                                         | 18日 金<br>7月2日 金 | 9:30～11:30    |
|            |                 |                                                              |                                             | 毎週月・金曜          |               |
|            | こころの健康相談        | 不眠・酒害・痴ほうなど、本人や家族の悩みに専門医、保健師が応じます。(申込・詳細は江別保健所☎011-383-2111) | ゆとろ                                         | 16日 水           | 13:00～14:00   |
|            | リハビリ教室          | 脳卒中、神経難病などにより、体や言葉に不自由さがある方。                                 |                                             | 23日 水           | 10:30～14:30   |
|            | ねこやなぎの会         | 脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方。                                 |                                             | 2日 水            | 10:30～14:30   |
| 友遊会        | 外に出る機会の少ない高齢の方。 | 24日 木                                                        |                                             | 10:00～12:00     |               |
| かすみ草の集い    | 外に出る機会の少ない高齢の方。 | 西コミ                                                          |                                             | 16日 水           | 10:30～14:30   |
| 断酒会        | お酒で悩んでいる方とその家族。 | ゆとろ                                                          | 7日 月<br>21日 水<br>7月5日 月                     | 18:30～20:30     |               |
|            |                 |                                                              | 申込・詳細は日中は江別保健所☎011-383-2111、夜間は工藤☎22-2510へ。 |                 |               |



**歯を出して、にっこり  
笑えますか？**

タバコや茶しぶで歯が汚れていたり、歯ぐきが腫れていると、笑顔に自信を持てないものですよ。子供の虫歯予防には気をつけていても、自分はもう何年も歯医者へ行っていない・・・そんな方が多いのでは？



40歳代から歯が抜ける人が急激に増えますが、その初期段階の「歯肉炎」には20歳代の半数以上の人がかかっているとの報告があります。

**『歯周病予防』  
40才からでは遅い?!**

昨年、西当別コミセンで行った「成人歯科検診」では、147名が受診し、その約6割の人の歯周状態は良好でした。全国の40～50歳代と比較して歯周病は少ないようです。

しかし、女性の40歳代前半から後半にかけて、喪失歯（抜けてしまった歯の本数）が12本から6.1本と急激に増えているとの結果もあり、やはり、若いうちから正しいブラッシング・食生活について学ぶことが大切なようです。

男女とも65歳以上から喪失歯が増え、70歳代の方に残っている自分の歯の本数は、10本程度でした。

**「80」歳まで**

**「20」本の歯を残そう!**

漬物やおせんべいなど固い物でもおいしく食べるためには、最低20本自分の歯が必要と言われていきます。

食感や味覚を楽しむ以外にも、歯は、顔の形や表情・発音・痴ほうの予防にも影響します。

お口は体の入り口です。年をとってもおいしく食べて元気に過ごせるよう、お口の健康を保ちましょう。

今年度、町では巡回ドックと合わせて、「ゆとろ」と「西当別コミセン」で成人の歯科検診とブラッシングなどの指導を行います。ぜひ、ご利用ください。

町保健師 内藤 真紀子

**Hospital**  
**内科系急病当番医**

平日 ⇒ 19時～21時  
土曜日 ⇒ 14時～17時  
日曜・祝日 ⇒ 9時～12時・14時～17時

| 6月 (内科系急病当番医) |        |        |       |        |       |        |
|---------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 1日            | 2日     | 3日     | 4日    | 5日     | 6日    | 7日     |
| さわざき          | とうべつ内  | スウェーデン | 堀江    | 勤医協    | 堀江    | 堀江     |
| 8日            | 9日     | 10日    | 11日   | 12日    | 13日   | 14日    |
| 堀江            | 太美     | さわざき   | とうべつ内 | スウェーデン | 堀江    | 勤医協    |
| 15日           | 16日    | 17日    | 18日   | 19日    | 20日   | 21日    |
| 堀江            | 堀江     | 堀江     | 太美    | 近藤     | とうべつ内 | スウェーデン |
| 22日           | 23日    | 24日    | 25日   | 26日    | 27日   | 28日    |
| 堀江            | 勤医協    | 堀江     | 堀江    | 堀江     | 太美    | 近藤     |
| 29日           | 30日    |        |       |        |       |        |
| さわざき          | スウェーデン |        |       |        |       |        |
| 7月 (内科系急病当番医) |        |        |       |        |       |        |
| 1日            | 2日     | 3日     | 4日    | 5日     | 6日    | 7日     |
| 堀江            | 勤医協    | 堀江     | 堀江    | 堀江     | 太美    | 近藤     |
| 8日            | 9日     | 10日    | 11日   | 12日    | 13日   | 14日    |
| さわざき          | とうべつ内  | 堀江     | 勤医協   | 堀江     | 堀江    | 堀江     |

◻個別予防接種◻

DPT ⇒ 生後3カ月～90カ月未満  
DT ⇒ 11歳・12歳  
麻しん ⇒ 生後12カ月～90カ月未満  
風しん ⇒ 生後12カ月～90カ月未満  
印の機関は事前に予約してから予防接種を受けてください。



**医療機関**

|                         |          |         |
|-------------------------|----------|---------|
| 勤医協当別診療所                | ☎23-3010 | 末 広     |
| 近藤医院                    | ☎23-2021 | 園 生     |
| ■さわざき医院                 | ☎25-2055 | 北栄町 要予約 |
| ■とうべつ内科クリニック            | ☎22-1313 | 西 町 要予約 |
| 太美中央医院                  | ☎26-2332 | 太美南     |
| スウェーデン通り<br>内科循環器科クリニック | ☎25-3151 | 太美町     |
| ■堀江病院                   | ☎22-3111 | 樺戸町 要予約 |
| とうべつファミリークリニック          | ☎26-4649 | 太美町     |