



トーベツさん… 天気がいいと出かけたくなる



ニシトーさん… 木漏れ日の下でまごころむのは好き

第 31 話

ト〜ベツ暮らし

作：手之内



寄付・寄贈

☆当別町ふるさと納税へ9月納入分

計3万5,500人から5億9,058万円ご寄付いただきました。ご寄付いただいた方の氏名等は町ホームページに掲載しています。

☆当別町まちづくり基金へ

▼故) 山田 健太さん 50万円

ご寄付は、町の教育を振興する事業に活用させていただきます。

☆当別町企業版ふるさと納税へ

▼株式会社宇佐美商会より 多額の寄付

「子育て世帯応援プロジェクトに対する寄付として」

☆当別町社会福祉協議会へ

▼匿名の方より 5万円

▼長谷川 栄一さん 10万円

▼匿名の方より 2万円

▼特定非営利活動法人 ニルスの会より 1万円

▼匿名の方より 1万1,171円

▼故) 熊谷 幸男さん 20万円

▼故) 高橋 進さん 5万円



広 告

広 告

各種健診等のご案内

健診等の日程はp.30 町内イベントカレンダーをご覧ください。

町のホームページから
でも確認できます→



乳幼児健診
各種事業



各種健康診査

<注意>

- ・乳幼児健診とBCG 予防接種は対象者へ個別にご案内します。
- ・健診を希望する方は、健診日の1週間前までに健康推進係へ申し込みください。
- ・特定健診やがん検診は、町内イベントカレンダー以外の日程でも受けることができます。

急病時・夜間の相談先

■救急安心センターさっぽろ

24時間・365日、看護師が相談に対応。受診可能な医療機関をご案内します。

- ・電話番号 #7119 または 011-272-7119

■子ども医療でんわ相談

症状に応じた一般的な対処・助言を看護師等から受けられます。診断・治療はできません。

- ・受付時間 19時～翌朝8時
- ・電話番号 #8000 または 011-232-1599

■北海道救急医療・広域災害情報システム

緊急時に受診可能な道内の病院を24時間（年末年始などの連休も可）検索できます。

- ・フリーダイヤルは 0120-20-8699
- ・携帯電話からは 011-221-8699
- ・インターネット検索は <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

休日・夜間の受診先

<休日・昼間>

日曜・祝休日は江別市内内科小児科休日急病当番をご利用ください（※p.30 町内イベントカレンダー参照）。乳児の場合は一部の医療機関で事前連絡が必要となりますので、ご注意ください。

町のホームページから
でも確認できます→



急病当番医

※医療機関の都合により、変更となる場合があります。最新情報は新聞紙上や救急安心センターさっぽろ、北海道救急医療・広域災害情報システムでご確認ください。

<夜間>

■江別市夜間急病センター **内科** **小児科**

- ・住所 江別市錦町14-5
- ・受付時間 18時30分～翌朝6時30分（年中無休）
- ・電話番号 011-391-0022

■勤医協中央病院 **内科**

- ・住所 札幌市東区東苗穂5条1丁目9-1
- ・受付時間 19時～翌朝9時（年中無休）
- ・電話番号 011-782-9111

近くの医療機関案内

診療時間は、町のホームページに掲載しています。少し遅い時間に診療している医療機関もありますのでご確認ください。

予防接種（個別）・健診 実施医療機関

ご希望の方は、事前にお申込みください。

医療機関名	電話番号 (札幌市外局番 011)	予防接種							健診 特定健診・ 後期高齢者健診・ 肝炎ウイルス検診
		4種混合・ ヒブ・ 水痘・MR・ DT	小児肺炎 球菌・ B型肝炎・ ロタ	日本脳炎	高齢者 肺炎球菌	子宮頸 がん	インフルエンザ		
							小児	高齢者	
勤医協当別診療所	23-3010	●		●	●		小学生～	●	●
さいわい内科消化器クリニック	27-7591				●		13歳～	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	●	6カ月～	●	●
スウェーデンヒルズ耳鼻咽喉科	27-6603						6カ月～	●	
田園通りさわぎき医院	25-2055	●	●	●	●		6カ月～	●	●
当別あんしんクリニック	27-8012	●	●	●	●	●	6カ月～	●	●
とうべつ内科クリニック	22-1313				●			●	●
とうべつ整形外科	25-5040			6歳～	●	●	6カ月～	●	
ふとみクリニック	25-3800						小学生	●	
北海道医療大学病院（札幌市北区）	778-7575	●	●	●	●	●	*	●	●

※小児科定期予防接種（子宮頸がん除く）は、江別市内の小児科6カ所でも接種可能です。

※北海道医療大学病院および江別市内小児科での小児期インフルエンザ予防接種は、医療機関にいったん金額を支払い、後日申請により一部助成を受けることができます。

11月8日は「いい歯の日」～歯周病を予防しよう～

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が「8020運動」の一環として、平成5年に設定しました。「8020」運動は生涯、自分の歯で食べられる楽しみを味わえるよう80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標にした運動です。日本では成人の8割以上が歯周病にかかっており、歯を失う原因として最も多いことがわかっています。

1. 歯周病とは？

歯と歯茎（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）に加えて、歯を支える骨を溶かしてしまっている状態（歯周炎）を合わせて歯周病と言います。

歯周病の特徴は、痛みがなく、静かに進行していくことです。歯茎が腫れたりして気づいたときには、歯を支えている骨まで溶かし、歯がグラグラしたり、ものが噛めなくなり、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。



2. 歯周病の原因

歯周病の直接的な原因は歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊のようなものです。細菌の塊が出す毒素により歯の周りに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

また、間接的な原因として、喫煙、ストレス、食習慣、口呼吸や歯ぎしりなどもプラークを増殖させたり、歯肉の炎症を悪化させる要因であることがわかっています。

3. セルフチェックで歯周病を早期発見

次の症状がある方は歯周病の可能性がります。

- ・朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- ・歯みがきのときに出血する。
- ・硬いものが噛みにくい。
- ・口臭が気になる。
- ・歯肉がときどき腫れる。
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- ・歯がグラグラする。

4. 歯周病の予防

①丁寧な歯磨きを心掛けましょう

朝食後と就寝前の1日2回は歯を磨きましょう。歯の隙間などの歯ブラシが届きにくい場所は歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。

②だらだら食いはやめましょう

プラークの元となる糖分の多い食品の摂りすぎや、だらだら食いは歯周病の発症・悪化につながります。

③定期的に歯科健診を受診しましょう

定期的な歯科健診で口の状態を確認しましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとり内・☎23-4044）

広 告

広 告

広 告