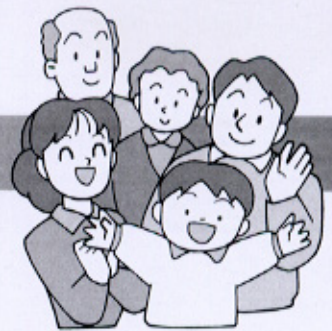


健康ライフ



11月8日は「いい歯の日」 子どもの歯を守ろう！

子どもにとって口や歯は、食べることに、発音すること、表情をつくることだけでなく、ものの形、大きさ、固さの感覚を学習する働きもあります。

特に子どもの歯は、気づかないうちにむし歯が進んでいることが多いので、小さな頃から、お父さん、お母さんが口の中を観察したり、歯みがきを行ったり、食べ物、飲み物に気をつけてあげることが大切です。

子どもの1日に必要な砂糖量

- ☆1〜2歳 5〜10g
- (ティースプーン2〜3杯)
- ☆3〜4歳 10〜15g
- (ティースプーン3〜5杯)
- ☆5歳〜成人 20g
- (ティースプーン6杯)

知らず知らずに砂糖の取りすぎにつながるのは、日頃の「飲み物」に多いようです。水代わりにジュースや砂糖の入ったスポーツ飲料を多く飲むことが虫歯の原因にもなっています。

飲み物に含まれる砂糖量

- ・コーラ(350cc) 35g
- ・炭酸飲料(350cc) 42g
- ・果汁100%(200cc) 21.9g
- ・スポーツ飲料(350cc) 21g
- ・コーヒー牛乳(250cc) 25g

子供の歯を守るには

- 必ず、大人が毎日仕上げみがきを行いましょう
- 毎食後の歯みがきが理想ですが、1日の汚れは寝る前にきちんと落としましょう。
- 子ども用の歯ブラシと大人が仕上げで使う歯ブラシは分けましょう。

●哺乳ビンむし歯

「子どもを寝かしつけるため」泣きやまずために哺乳ビンにミルクやジュースを入れて与え続けていると、上の前歯を中心にひどいむし歯ができてしまいます。歯並びにも影響します。1歳をめぐりに哺乳ビンを卒業することを考えましょう。

●フッ素塗布のすすめ

フッ素は、歯の表面のエナメル質を強くしてむし歯になりにくくします。日頃の歯みがきとフッ素塗布を半年に1回ずつ定期的に行いましょう。(フッ素は毎月保健センターで実施しています。詳しくは電話で問い合わせください。)



ジフテリア・破傷風 予防接種のお知らせ

乳幼児期に接種した、DPTワクチンのジフテリア、百日せき、破傷風に対する効果は、およそ10年とされています。

ジフテリア、破傷風への2期接種であるDトキソイドは、予防接種法で定める最後の追加接種であり、免疫を強くするため、小学校6年生で追加接種します。

対象者 11・12歳(小学校6年)

第1期初回接種(DPTを3回)を行っていると基礎免疫がついているので対象となりません。規定通りできなかつた方は任意接種となりますので、保健センターに相談ください。

料金 無料

持ち物 母子健康手帳(ジフテリア・百日せき・破傷風ワクチンの接種回数を確認します)

接種場所(要予約)

- 道立紋別病院、大原病院、紋別みなと病院、武田医院、さかき・もんまクリニック、白松メデイカルクリニック、上渚滑診療所

問い合わせ先

保健センター ☎(24)3355番



料理講習会のお知らせ

「生活習慣病予防のための

バランス食」

日時 11月7日(火)

(縮切11月2日(木))

12月4日(月)

(縮切11月30日(木))

10時〜12時30分

会場 保健センター2階

栄養指導室

参加費 300円

問い合わせ先

進藤 ☎(23)7222番

本宮 ☎(23)2473番

保健センター ☎(24)3355番





健康ライフ

胃がん・肺がん・大腸がん検診のお知らせ

日時

11月16日(木)～17日(金)

・ 6時30分～7時

・ 7時30分～8時

・ 8時30分～9時

会場

保健センター

対象

40歳以上(昭和42年3月31日生以前)の市民

節目検診

30歳(昭和51年4月1日生)～昭和52年3月31日生)

35歳(昭和46年4月1日生)～昭和47年3月31日生)

内容

胃がん検診・胃部レントゲン検査
肺がん検診・胸部レントゲン検査
大腸がん検診・便潜血反応検査
(自宅で2日分の便を採取します。)

料金

胃がん検診 千500円

肺がん検診 500円

大腸がん検診 800円

※70歳以上、生活保護世帯の方は無料です。

※国保加入者は、検診料金の助成があります。

検診当日「国民健康保険被保険者証」を持参してください。

問い合わせ先

保健センター ☎(24)3355番

介護者をつなごう会

介護の苦労話を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日時 11月21日(火)

時間 13時30分～15時30分

会場 保健センター

はつらつクラブ

日時 11月7日(火)

時間 10時～11時

内容 レクレーション
会場 保健センター

リハビリ陶芸

日時 11月7日(火)

時間 13時～15時

会場 保健センター

※はつらつクラブ、リハビリ陶芸は健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です。



北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

外来診療受付時間…午前8時～11時 午後12時～15時

外来診療休診日…土曜日、日曜日、祝祭日

外来診療予定表	月		火		水		木		金		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	○	-	○	○	○	-	○	○	○	-	
循環器科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
消化器科	○	-	○	○	○	-	○	○	○	-	
呼吸器科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	毎月、第1・第3金曜日
神経内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	毎月、第1・第3金曜日
外科・肛門科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	水曜日、午後の受付は15時～16時
整形外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
精神神経科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	下記※参照
耳鼻咽喉科	○	○	-	-	-	○	○	○	-	-	
眼科	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	火曜日、午前の受付は10時まで
皮膚科	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	
泌尿器科	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
麻酔科	-	-	○	-	-	-	-	-	○	-	

※精神神経科は、第1水曜日1日(1日診療)、第2水曜日8日(1日診療)、第2木曜日9日(午前診療)、第3水曜日15日(1日診療)、第3火曜日21日(午前診療)、第4月曜日27日(午前診療)となります。診療日が変更することもありますので電話等で確認してください。

※循環器科は、上記以外に、第1、第3、第5金曜日が午後診療となりますので、診療を受ける方は電話等で確認してください。

※産婦人科の、分娩については6月より緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って一部再開していますので、常勤医師とご相談ください。

※受診される方は、診療を行っていない日もありますので、電話などで確認してください。

※平成18年度内科インフルエンザ予防接種の電話予約は、平日(土・日・休日は除く)15時～17時までとなっています。

問い合わせ先 北海道立紋別病院 ☎24-3111番