

## けんこう 健口生活してますか？



長年、日本人は「年をとれば歯はなくなるもの、入れ歯にするのは当たり前」という、半ばあきらめにも似た固定観念を持ってきました。しかし歯および口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点だけではなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。

高齢者においては、歯の喪失が10本以下であれば食生活に大きな支障を生じないとの研究に基づき、生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごすという「8020（ハチマル・ニイマル）運動」が提唱、推進されています。

「8020」を目指すには、若いうちから次の点に取り組むことが大切です。

- 1 定期的な歯石除去、歯面清掃  
定期的な歯石除去や歯面清掃などの予防処置、指導を受けることが歯の喪失の防止に重要です。
- 2 定期的な歯科検診と早期治療  
歯科疾患は自覚症状を伴わずに発生することが多く、疾患がある

程度進行した時点で症状が生じます。そのため、定期的に歯科検診を受けて、早めに歯科治療を受ける習慣を維持することが歯の喪失を抑制するために大切です。

また、歯の「セルフケア」は、乳幼児時期から始まります。乳幼児期は、基本的な生活習慣、食習慣を確立する時期であり、生活習慣病の一つであるむし歯を予防する上で、最も重要な時期です。

そこで、町では4歳まで常に口腔内がきれいな状態で、むし歯が1本もなかったお子さんを表彰しています。今回は平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれたお子さん27人が対象で、そのうち9人のお子さんが表彰されました。

健康な歯と歯茎を保つためには個々の自覚が必要です。食べたらずぐ磨くのはもちろんのこと、定期的に歯の検診を受けたり、正しい歯の磨き方の指導を受けたりして、いつまでも健康な歯を保ちましょう！

### 虫歯が1本もない9人の子どもたちです



松橋芽衣子ちゃん(富野)



森本 真由ちゃん(本郷)



長岡 穂花ちゃん(表町)



田居 優樹くん(本郷)



大塚 典慈くん(本郷)



大蔵 諒くん(共和)



深澤萌々香ちゃん(富里)



龍崎 翔和くん(本郷)



太田あかりちゃん(豊沢)

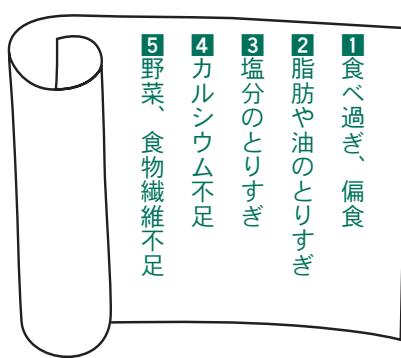
## 冬本番。食生活改善に取り組みませんか！

これからの季節は、日に日に寒くなり、外に出る機会も少なくなりがちです。ついつい食べ過ぎてしまうことも多くなりそうです。そんな季節だからこそ、食生活改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

### 問題点

食生活で問題となってくるのは、

- 1 食べ過ぎ、偏食
- 2 脂肪や油のとりすぎ
- 3 塩分のとりすぎ
- 4 カルシウム不足
- 5 野菜、食物繊維不足



こんな食生活を続けると生活習慣病になる可能性が高くなります。

### 食事のポイント!!

- 1 主食、主菜、副菜を基本的に3食バランスよく食べましょう！
- 2 ささまざまな食品を適度に食べましょう。

- 2 朝食はしっかりと食べましょう！
- 3 朝食の欠食は脳や体のエネルギー

- 4 塩分は1日10g未満にしましょう！
- 5 冬は漬物がおいしい季節です。食べ過ぎに注意しましょう。
- 6 たつぷりの野菜を食べましょう！
- 7 ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂取できます。

規則正しい生活習慣は風邪にも強くなります。これからクリスマスやお正月などの行事があります。楽しく過ごせるように健康な食生活を心がけましょう。

別冊「健康な食生活で生活習慣病予防」を本紙12月号と一緒に配布しましたので、併せてご覧ください。



【役場保健福祉課健康推進グループ】

### 1月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
1日 (木・祝)	内科系	吉川医院	表町5-2-3	(0144)34-4565
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	(0144)71-2000
2日 (金)	内科系	たかやなぎ小児科	日新町2-7-8	(0144)75-2115
	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	(0144)57-0455
3日 (土)	内科系	いちむら小児科医院	ときわ町5-18-5	(0144)67-1111
	外科系	山下医院	大成町1-7-3	(0144)72-8828
4日 (日)	内科系	横山内科消化器科	川治町4-1-2	(0144)74-0011
	外科系	双葉外科医院	双葉町2-10-17	(0144)32-5470
11日 (日)	内科系	すえくに医院	川治町6-20-13	(0144)72-8385
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
12日 (月・祝)	内科系	神谷病院	桜木町2-25-1	(0144)71-2351
	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-10	(0144)37-3711
18日 (日)	内科系	吉田内科医院	川治町4-8-25	(0144)73-6233
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
25日 (日)	内科系	方安庵青雲町クリニック	青雲町2-12-16	(0144)61-5555
	外科系	ハート整形ペインクリニック	三光町2-5-3	(0144)38-7000

(診察時間) 9:00~17:00  
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。(お知らせ)  
『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。  
ホームページアドレス  
<http://www.qa.pref.hokkaido.jp>  
フリーダイヤル 0120-20-8699  
電話 011-221-8699  
携帯電話・PHSからは

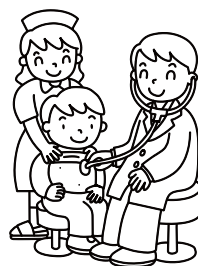
### 苫小牧夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00
土曜日	14:00～翌朝7:00
日曜日	9:00～翌朝7:00
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00

(住所) 苫小牧市旭町2-5-4  
(電話番号) 0144-35-0001

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。  
<http://www.toma-med.or.jp/>  
また、携帯電話のインターネットアクセスで休日当番医のWebサイトにアクセスできるようになりました。  
携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>  
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。



# ほけんの掲示板

## 1月



### 1歳6カ月児健診

**とき** 21日(水)12:50~13:20  
**ところ** 総合ケアセンターゆくり  
**対象** 平成19年3月18日~平成19年7月21日生まれのお子さん  
**持ち物** 母子手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

### 乳幼児健康相談

**とき** 8日(木)10:00~11:30  
**ところ** 子育て支援センター「ゆうゆう島」  
**対象** 平成19年10月9日~平成20年11月8日生まれのお子さんと保護者  
**持ち物** 母子手帳、バスタオル

### 献血にご協力を

北海道赤十字血液センターから移動採血車「ひまわり号」が次のとおり来町します。  
現在、管内では輸血用血液が不足しています。皆さんの温かいご協力をお願いします。  
**とき** 1月26日(月)  
10:00~12:00  
総合ケアセンターゆくり前  
13:30~14:30  
厚南会館前  
15:00~16:00  
北電苫東厚真火力発電所前

### 3歳児健診

**とき** 7日(水)12:50~13:20  
**ところ** 総合ケアセンターゆくり  
**対象** 平成17年9月4日~平成18年1月7日生まれのお子さん  
**持ち物** 母子手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

### 母親教室

**とき** 19日(月)10:00~13:00  
**ところ** 総合ケアセンターゆくり  
**対象** 町内にお住まいの妊婦さんとパートナー  
**持ち物** 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル  
**申し込み** 1月14日(木)までに町保健師にご連絡ください。  
**その他** 動きやすい服装でお越しください。

### MR混合(麻しん・風しん)予防接種

**とき** 13日(火)~16日(金)※15日(木)午後は休診です。  
**ところ** あつまクリニック  
**受け付け** 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。  
**受付時間**は9:00~11:30、14:00~16:30です。  
**対象** ①生後12カ月~24カ月までのお子さん  
②平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)  
③中学1年生(平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれの方)  
④高校3年生にあたる方(平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれの方)  
※上記以外の方は町保健師にご相談ください。  
**持ち物** ①②の方…母子手帳、印鑑  
③④の方…母子手帳、予診票様式三、(保護者が同伴できない場合は、予診票様式四《保護者が署名したもの》)をご持参ください。

### 三種混合予防接種

**とき** 19日(月)~23日(金)※22日(木)午後は休診です。  
**ところ** あつまクリニック  
**受け付け** 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。  
**受付時間**は9:00~11:30、14:00~16:30です。  
**対象** 1期初回~初めての場合には、生後3カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を超えている場合は48カ月までにできるだけ終了させてください。  
・1期追加-1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。  
※上記以外の方は町保健師にご相談ください。  
**持ち物** 母子手帳、印鑑