

感染症予防は手洗いから



手洗い講習会（町社会福祉協議会主催）が行われ、正しい手の洗い方について学びました。この日は当別町高齢者クラブ連合会の会員を対象に開催。町保健師による講義後には、特殊な装置を使って正しい手洗いを実践できているか確認しました。手洗いは新型コロナウイルスはもちろん、さまざまな病原菌の最も重要で基本的な予防対策ですので、今一度見直してみましょう！（2月19日）

当別産チューリップを販売！



JA 北いしかり本店で当別産チューリップの即売会が行われ、全 24 種類の色とりどりのチューリップを販売しました。生産者として即売会に参加した山脇玲子さん（弁華別在住）は、オレンジ色で八重咲きの「オルカ」など 4 種類のチューリップを出品。山脇さんは「今年は雪が多く、生育に影響が出ないか心配だったが、ハウスの中で元気に育ってくれた」とお話されました。チューリップは 4 月に入っても、道の駅とうべつやふれあい倉庫で販売していますので、お早めにお買い求めください！（3月4日）

交通安全情報

●春の全国交通安全運動 4/6（火）～4/15（木）

新学期を迎え、新入学児童や新入園児など登下校にまだ不慣れな児童の通行が増えてきます。子供たちを見かけたらアクセルを緩め思いやりのある安全運転を心がけましょう。

また、雪解けが進み自転車を使用する機会が増えてきます。並進、傘差しやスマホ使用等の「ながら運転」はやめましょう

当別町交通安全推進委員会
☎ 23 - 2711

■ 人の動き 3月1日現在 ■		（ ）は前月との比較	
人口	15,597 人		(8人減)
世帯	7,684 世帯		(2世帯増)
男	7,607 人		(5人減)
女	7,990 人		(3人減)

広 告

広 告

広 告

広 告

4コマ漫画選手権 結果発表 最終回!

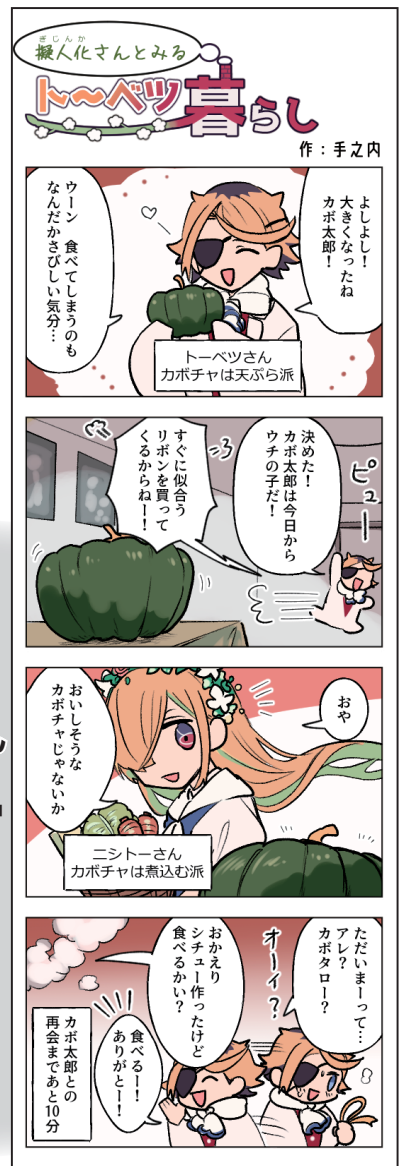
10月号よりご紹介した広報とうべつ4コマ選手権 結果発表も今回で最終回! たくさんのご応募ありがとうございました!



小中学生の部
入選
なえの さん

一般の部
入選
てのうち
手之内 さん

手之内さんはもう一つの作品で優秀賞を受賞しています! 広報とうべつ5月号より、手之内さんによる新連載が始まりますので、ご期待ください!



各種健診等のご案内

健診等の日程は p.32 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.32 町内イベントカレンダー参照)。

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。少し遅い時間や土曜日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)	小児期予防接種			成人期 予防接種	健診
		4 種混合・ 不活化ポリオ・ヒブ・ 水痘・MR・DT	小児肺炎球菌・ B 型肝炎	日本脳炎	高齢者 肺炎球菌	特定・基本 後期高齢者 肝炎ウイルス
おくやま内科・外科クリニック	27 - 5522				●	●
勤医協当別診療所	23 - 3010	●		●	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●
田園通りさわぎき医院	25 - 2055	●	●	●	●	●
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～	●	
北海道医療大学病院 (札幌市北区)	778 - 7575	●	●	●	●	●

※小児期的予防接種については、江別市内の小児科 6 カ所でも接種可能です。

健康長寿のカギはお口にあり
 ～オーラルフレイルは、全身の機能低下につながります～

オーラルフレイルは、しっかり噛めない、うまく飲み込めないなどの口の機能の衰えのことです。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関りの減少を招いたりすることからフレイルと大きな関係性が指摘されています。

※フレイルとは…年齢とともに筋力や認知機能などのさまざまな機能が低下した状態のこと。早めに適切な対応を行えば、健康を取り戻せる可能性があります。

【お口の健康状態を知ってオーラルフレイル対策を！】

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、かたい物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

※歯を失った場合は、義歯等を適切に使って、かたいものをしっかり食べられるように治療することが大切です

合計点数	0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

「噛む力」と「飲み込む力」を強化してオーラル予防！

1.2.3…10……30

1. 噛む力を鍛えるお口の体操
「30回噛むトレーニング」

～噛む力をアップしながらおいしく食べる～



食事の際に、ひと口につき30回噛んで飲み込みます。食材はやや大きめに切ったり、やや硬めにゆでたりして、噛みごたえを残しましょう。噛む力がアップすると食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

2. 飲みこむ力を鍛えるお口の体操
「ブクブク&ガラガラうがい」

～普段のうがいがオーラルフレイル対策に！～

ブクブクうがいは頬や舌をスムーズに動かす効果があり、ガラガラうがいは舌の奥の筋力を高めて飲みこむ機能を維持する訓練になります。飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状の改善につながります。



水を口に含み、頬全体を膨らませて、3回ほどブクブクし、水を吐き出す。



水を口に含んで上を向き、のどの奥で15秒ほどガラガラして、水を吐き出す。

オーラルフレイルの危険性がある人も、今はまだ大丈夫という人も、お口全体の健康状態を診てくれる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係
 (ゆとり内・☎23-4044)

広 告