

祝 第二弾完成!

# 赤い羽根共同募金 × ト〜ベツ暮らし

作者描きおろしの当別町限定  
オリジナルピンバッジです!



各 500 円

※制作費を除き全額寄付されます。

町社会福祉協議会（ゆとろ内）やふれあい倉庫、当別郵便局、道の駅とうべつ内のガチャガチャで購入できます。数に限りがありますので、お早めにお買い求めください!

▼問合せ

町社会福祉協議会（ゆとろ内・☎ 22 - 2301）

広 告

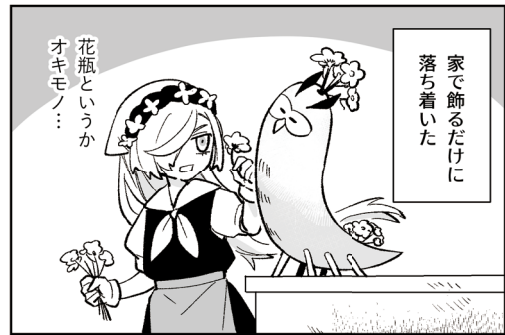
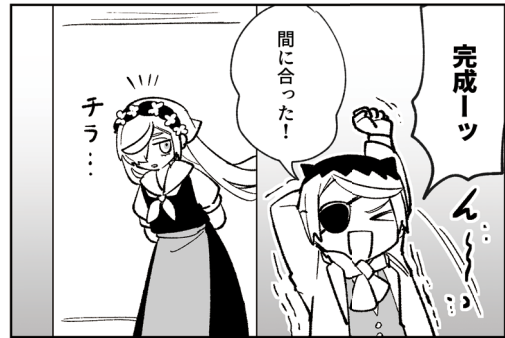
広 告

広 告

第 19 話

## ト〜ベツ暮らし

作：手之内



人登場  
物場



トーベツさん... 個性的なセンスの持ち主



ニシトーさん... いい趣味をしている

## 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 各種健康診査  
各種事業

### <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>

## 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	
		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・ロタ	日本脳炎	高齢者肺炎球菌	インフルエンザ 小児期 高齢者	特定健診・後期高齢者健診・肝炎ウイルス検診
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						●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	6カ月～	●
田園通りさわぎき医院	25 - 2055	●	●	●	●	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。

## 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。

## 口から始める生活習慣病予防

虫歯や歯周病は、がんや糖尿病などと同様に、生活習慣の乱れが絡み合って起こる「生活習慣病」のひとつとして考えられています。

### 1. 血管系疾患と歯周病

増殖した歯周病菌が歯茎から血液に入り込み、炎症を起こすと、動脈硬化が誘発されやすくなり、血管内にプラーク(粥状の脂肪性沈着物)と呼ばれる血管を狭くする物質ができます。プラークが血管を詰まらせたりすることで脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。



### 2. 糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病は相互に影響しあっていることが分かっています。糖尿病になると、細菌に対する抵抗力の低下などから歯周病を悪化させ、糖尿病を持たない人と比べ、2倍以上も歯周病にかかりやすくなります。さらには、血糖値のコントロールが悪いと歯周病が重症化しやすくなります。

また、歯周病が重症化すると血糖のコントロールが悪くなり、歯周病を治療すると血糖のコントロールが良くなることが分かっています。以上のことから、歯周病は糖尿病の合併症ともいわれています。

### 3. 健康な歯を保つために

虫歯や歯周病は口の中の細菌や歯の周囲に付着している歯垢が原因で起こります。

#### ① 食べたら磨こう

食べたら磨き、口の中に細菌が繁殖するのを防ぎましょう。磨きにくい「奥歯の咬む面の溝」「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」は特に磨き残しが多くなる箇所です。より、気を付けて磨きましょう。

#### ② 歯間ブラシやデンタルフロスの活用

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは取れにくいいため、デンタルフロスや歯間ブラシを活用しましょう。

#### ③ 定期的な歯科健診と早期治療

自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するために、年に1回以上クリーニングをすることが大切です。また、虫歯や歯周病等は、初期の段階では自覚症状がないことも多く定期的に歯科健診を受診し、早めに治療につなげることも大切です。歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を見つけておくと安心です。



高齢になっても、20本以上  
自分の歯を健康に保ちましょう。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係  
(ゆとり内・☎ 23 - 4044)

広 告