



6月4日から6月10日は



聞と回の健康週間

今年度の標語は

「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」



市民健康ガイド

大きなお口をあけて、きれいな歯を見せて笑いたいと誰もが思います。 歯を失う原因の「むし歯」「歯周病」は、予防ができる病気です。むし歯、歯周病になって から治すのではなく、ならないように予防することが大切です。

一生自分の歯でいるための5つのポイント

磨き残しをなくす

歯磨きは毎食後が理想的です が、1日1回でもしっかり磨 きましょう。睡眠中は、細菌が 繁殖しやすいため、とくに就 寝前の歯みがきは大切です。

デンタルグッズを使う

歯ブラシだけでは、歯と歯の 間を磨ききれません。デンタ ルフロスや歯間ブラシを併用 しましょう。

良く噛む

唾液は細菌の繁殖を防ぎます。 唾液の分泌を増やすために、 良く噛む習慣をつけましょう。

定期健診へ行く

3ヶ月から半年に1度を目安に、歯科医院 で専用の機械や器材を使って磨き残した部 分や歯石をきれいにとってもらいましょう。

歯の歯質を強くする

フッ化物の利用は歯の歯質を強くします。 方法としてフッ化物入りの歯磨き剤の使用、 フッ化物塗布、フッ化物洗口があります。

ります。 方々には、趣旨をご理解い調査対象に選ばれた ださいますようお願い ただき、ぜひともご協力く

方々に、食事や運動などのから無作為に選ばれた当市の15~74歳の住民 村も参加し、得られる結果 協力をお願いする予定です。 をお送りして、 生活習慣に関する調査票 非常に重要なものとな 康づくりの政策にとっ、当市ならびに北海道の 査には道内の他の市町 、調査へのご

施いたします。 ための調査を間もなく実 (同し「北海道民の食と 研究科公衆衛生分野と は、北海道大学大学院医 赤平市 」の実態を明らかにする



に関する調査 の の 尼運

元気がみつかるところ 「ほじカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、 だれもが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツ を味わいながら健康について楽しくお話をしませんか。

時

6月11日休) 14:00~16:00

所

あかびら市立病院かあさん食堂「ぼらん亭」 (新病棟1階に移転しています。)

Health Guide







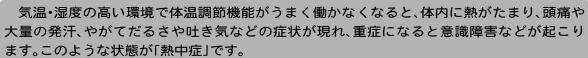




夏に向けて熱中症に注意しましょう!



熱中症とは?



急に暑くなった日に屋外で過ごしたときや久しぶりに暑い環境で活動したときには、体が慣れていないため熱中症になりやすいです。また、乳幼児と高齢者は重症化しやすいため、注意が必要です!

予防法は ?

こまめに水分を摂ることです。乳幼児や高齢者はのどの渇きを感じなくても水分を摂るようにしましょう。目安は小さなコップ1杯(100~200ml)を1時間に1回程度です。スポーツ飲料やジュース等の甘い物を水代わりとして飲むことは大量の糖分が身体の中に取り込まれ、疲れやすいなどの症状が出てしまうこともあるため、麦茶や水がおすすめです。

外出時は直射日光を避けるために日傘や帽子を身につけ、通気性の良い涼しい服装で出かけましょう。

暑く感じなくても、温度計を確認 し、こまめな換気、扇風機やエアコン、遮光カーテンなどを利用して 室内の環境に注意しましょう。

> 日頃から運動し、汗をかく習慣を 身につけ、暑さに慣れやすい体を 作りましょう。

> > 熱中症に 注意しよう!



献血車で表わり号がやってきます

日程	場		所			時	間
7 月 1 (水)	赤	平	市	役	所	10:00	~12:30
	あかびら市立病院				14:00~16:30		
7月2日休	ふれあいホール前					10:00~11:20	
	平	岸	!	病	院	12:40~	~13:50
	コープさっぽろあかびら店				14:30~16:30		





献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、 定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健 康チェックをしてみませんか。

問合せ 健康づくり推進係 🔟 32-5665 💹 34-4188