

いきいき健康ライフ

生活習慣病予防として年に1度の「いきいきライフ検診」を行います。5時30分から受付を開始します。で、出勤前をご希望の方はぜひ活用してください。

■検診日時・場所

○7月4日・8日・5時30分～10時15分（30分毎に受付時間を設定）

○俱知安厚生病院 地下1階

■申込受付開始日時

○保健福祉会館窓口受付

6月8日（水）午前9時～

○電話受付

6月9日（木）午前9時～

*定員になり次第受付終了

*詳細は6月上旬に新聞折込予定のチラシに掲載します（6月3日より会館窓口でお渡しします）

*広報5月号折込の「保健事業ガイド」も参照ください

*お問い合わせ／町福祉医療課保健指導係 ☎22-1144

お問い合せ／町福祉医療課保健指導係 ☎22-1144

お問い合せ／町福祉医療課保健指導係 ☎22-1144

■検診内容および対象者・検診料金等

検診の種類	検診内容	受診対象となる方 (俱知安町民のみ)	自己負担金
特定健診、健康診査 *社会保険（建設国保・組合健保・政管健保等）の方はこの健診を受けられません。加入している健康保険の健診を受けてください	身体測定・腹囲測定・尿・血液（糖・脂・腎・肝・貧血など）・心電図・眼底検査など	①俱知安町国民健康保険の加入者または生活保護世帯の方で、今年度の誕生日で満30歳以上の方 ②後期高齢者医療保険の加入者	無料
胃がん検診	胃バリウム検査	今年度の誕生日で満30歳以上の方	1,000円*
大腸がん検診	便潜血反応2日法		500円*
肺がん検診	胸部レントゲン検査		500円*
	喀痰検査	同上かつ必要者（問診時に相談）	1,000円*
骨検診	骨密度検査（前腕測定）	満30歳～65歳で5年以上受けていない方	500円*
肝炎ウイルス検診	血液検査	満40歳以上で5年以上受けていない、他で受ける機会のない方	無料
エキノкокクス症検診	血液検査	概ね20歳以上で、5年以上受けていない方	無料

*胃・肺・大腸がん・骨検診は、俱知安町国民健康保険加入者は無料（後期高齢者医療保険の方は有料）です

入れ歯のケアで健康生活

歯には、食べ物をかみ砕く、発音をはっきりさせる、顔の形を整えるという役割があります。

大人の歯の本数は、親知らずを除いて上下14本ずつ、合計28本ですが、虫歯や歯周病が原因となり、加齢とともに歯は失われていきます。75歳以上の人で歯の平均本数は13本、3人に1人が総入れ歯になっっているそうです。

歯の多くを失っても、噛み合わせや歯並びを整えるために適切な入れ歯を使うことで、口だけではなく全身の健康を保つことができます。口に合った入れ歯を使うと、あごの位置が安定し、頭をしかりと支えることができるので、体のふらつきが減少し、転倒の予防につながります。

入れ歯を清潔に長持ちさせるには、毎日の手入れが大切です。

起きている間、入れ歯はいつも口の中に入れておくのが基本です。外しておく場合は、水を入れた容器に入れて保管するようにしましょう。入れ歯は乾燥すると壊れやすくなるので、そのまま放置したり、ティッシュにくるんだりすることは避けてください。

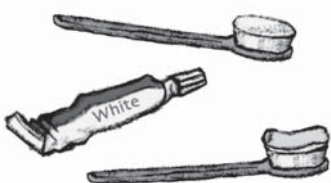
夜寝るときは、あごや歯ぐきの骨や粘膜を休ませるために、入れ歯は外しておきましょう。除菌の

ため、夜間に入れ歯洗浄剤を入れた水に浸しておく効果的です。洗浄剤がついたまま口に入れると炎症を起こしてしまう恐れがあるので、よく洗ってから装着するようにしましょう。

入れ歯の汚れを落とすには、普通の歯ブラシよりも入れ歯専用ブラシの方がしつかりと磨くことができます。一般の歯磨き粉には研磨剤が含まれており、入れ歯に細かい傷がついてしまうので、必ず水洗いをするか、入れ歯専用の歯磨き粉を使うようにしましょう。

入れ歯が合わない、噛むと痛いなどお困りのことがありますら、早目に歯科医院で診てもらいようにしてください。

■お問い合わせ／町福祉医療課
地域包括支援センター
☎23-0100



- こどものひろば - Hop! Step! Jump!!

新しい遊具には、公園の斜面を利用した大きなローラースライダーをはじめ、さまざまな遊びの要素が詰め込まれていて、気温が上がってくるこれからの季節、屋外で親子がコミュニケーションをとる絶好のスポットになりそうです。

また、今年では以前からある大型木製遊具の更新も予定されており、町内の小学校低学年のお子さんに対して実施したアンケートの集計結果をもとに、遊具の選定が進められます。

■遊具の対象年齢／3歳～12歳
※小学生未満のお子さんには、必ず保護者の方が付き添ってください

旭ヶ丘公園に昨年秋設置された大型遊具が、いよいよ供用を開始し、真新しいカラフルな遊具の周りは多くの親子連れでにぎわい、子どもたちの楽しそうな声が響いていました。

旭ヶ丘公園に大型遊具が登場!!



公園を利用される方へ

あたたかくなり、ペットの散歩に公園を利用する方も多くなりますが、近年はリードをつけず、野放しで散歩をさせる方が目立っています。

非常に危険な行為であり他の利用者などの迷惑となりますので、公園内では必ずペットにリードを付け、フンの始末も飼い主が責任を持って行なってください。

また、バーベキューや花火は野火の原因となり大変危険ですので、町内の公園では火気を使用しないでください。

特に花火は火災、騒音、ゴミの放置など、近隣住民の方々に大変迷惑となります。

公園を利用する際には「火気を使用しない」「ゴミやフンは持ち帰る」「ペットにはリードを付ける」など、マナーを守りましょう。

■お問い合わせ／町建設課公園施設係
☎ 56-8011



子育て支援センターだより



★7月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 7月6日（水）
 きらきら広場（1歳） 7月13日（水）
 のびのび広場（2・3歳） 7月20日（水）
 ☆どの広場も10時から七夕飾り制作を行った後、歌遊びやゲームを楽しみます

■申込／6月13日（月）9時30分～

★第3回子育て講座（ヨガ）

■日時／6月24日（金）10時～11時30分
 ■場所／保健福祉会館
 ■持ち物／飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（バスタオル）
 ■申込／6月6日（月）9時30分～
 ■その他／動きやすい服装で参加してください
 託児をします

※暖かくなりましたらフリー開放時に砂遊びをします
子育て支援センター（南2東1）☎ 22-0419
 開館時間 9時30分～17時（4月～10月）
 （正午～13時は玩具などの消毒のため一時閉館）
 休館日 日曜日、祝日、年末年始

春のバザーのお知らせ 遊びに来てね!

★親子スポーツクラブバザー

服、おもちゃ、ハンドメイド品、日用品など、掘り出し物を探しに来ませんか？子どもが遊べる遊具スペースもあります。

町内の飲食店も多数出展予定ですので、ぜひ遊びに来てください。

また、引き続き一般出店者・飲食店も募集中です。

■日時／6月7日（火）10時30分～12時30分

■場所／世代交流センター（絵本館隣接）

小銭、エコバッグのご協力をよろしくお願いします。

■お問い合わせ／大森☎ 090-1643-8678

小林☎ 090-6876-1789

（お問い合わせ時間：9時～16時）

★わんぱくスポーツクラブバザー

■日時／6月24日（金）10時30分～11時30分

■場所／世代交流センター（絵本館隣接）

日用品や服などを販売します。会員手作りの小物なども販売しますので、ぜひ遊びに来てください。お待ちしております。

■お問い合わせ／星野☎ 090-7518-2498

（お問い合わせ時間：平日9時～17時）