

12月 救急医療機関



❖ 町立静内病院 休日・夜間時間外急病者診療 ❖

町立静内病院 ☎ 42-0181

夜間内科 (18時00分～8時00分)

3・5・10・12・17・19・24・26日 (毎週月・水曜日) *24日は祝日のため17時00分～8時00分

週末内科 (毎月第2、4土曜日13時00分～それに続く月曜日8時00分)

8・9・22・23日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

9・23日 (毎月第2、4日曜日)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

24日 (月)

町立静内病院 年末12月31日
内科 9時00分～翌9時00分

❖ 町立三石国保病院 休日・夜間時間外急病者診療 ❖

町立三石国保病院 ☎ 33-2231

全日程

※急病・救急での受診以外はお控え願います。

※救急医療機関はテレホンガイド(☎42-7000)でもお知らせしています。

※静仁会静内病院では24時間365日、急病・救急患者の受け入れができます。
静仁会静内病院 ☎ 42-0701

12月



温泉・コミュニティバス運行表



温泉バス (静内地区)

※行き先はみついし昆布温泉『蔵三』です

日	曜日	地 区
4	火	中野町 (3丁目を除く)・旭町 (新生自治会地区、公営住宅自治会地区を除く)・神森 (第2自治会地区を除く)・目名
5	水	清水丘・中野町3丁目・神森第2自治会地区・旭町新生自治会地区・旭町公営住宅自治会地区
6	木	御園・農屋・桔梗・親和
7	金	川合・西川
11	火	田原・豊畑
12~14	水~金	市街地・真歌・入船町
18	火	東静内・浦和
19	水	清水丘・中野町3丁目・神森第2自治会地区・旭町新生自治会地区・旭町公営住宅自治会地区
20	木	春立・東別
21	金	川合・西川
25	火	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和
26	水	市街地・真歌・入船町・中野町 (3丁目を除く)・旭町 (新生自治会地区、公営住宅自治会地区を除く)・神森 (第2自治会地区を除く)・目名
27	木	市街地・真歌・入船町・東静内・浦和
28	金	市街地・真歌・入船町・春立・東別

コミュニティバス (三石地区)

日	曜日	行き先
3~7	月~金	静内方面
10~14	月~金	浦河方面
17~21	月~金	静内方面
25~28	火~金	浦河方面 ※24日(月)は 運休します

※31日(月)は運休します

【コミュニティバスについて】

- コミュニティバスは年齢等の条件はなくどなたでも利用できます。
- 時刻表・運行経路については下記までお問い合わせ下さい。

問合せ 三石庁舎町民福祉課
☎ 33-2111



【温泉バスについて】

- 市街地の方は前半1回・後半1回の月2回の利用ですので、厳守願います。
- 温泉を無料で利用するには温泉入館料無料券が必要となりますので、ご注意ください。
- 温泉バスを利用できる方は、65歳以上です。
- 時刻表・運行経路については下記までお問い合わせ下さい。

問合せ 静内庁舎福祉課 ☎ 43-2111

北海道対がん協会札幌がん健診センターへ無料送迎バス運行 乳がん・子宮がん検診受付中！！

●●● *医療機関での個別検診のほかに、北海道対がん協会・札幌がん健診センターで婦人科検診を受けることもできます*

《会場》北海道対がん協会 札幌がん健診センター (札幌市東区)

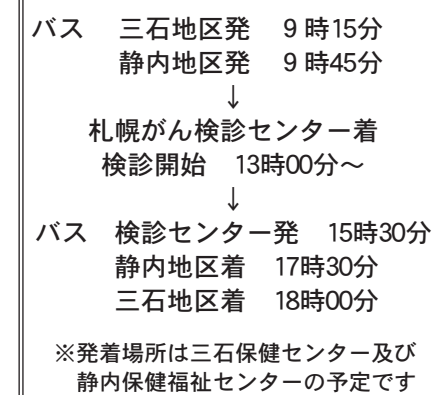
※検診当日は対がん協会の無料送迎バスが出ます。

《日程》

日程	定員	申込締切
12月17日(月)	24人	12月3日(月) ※定員になり次第、締め切ります

- バスを往復利用される方が対象です。
- 子宮がん検診のみを受ける場合は、待ち時間が長くなりますのでご了承下さい。
- 申し込み人数が10人未満の場合、検診が取りやめになることがあります。その際、申し込まれた方については、別日に移動していただくこととなりますのでご了承下さい。
- 乳がん検診又は子宮がん検診を受ける方に限り、肺がん検診(胸部レントゲン検査)と大腸がん検診(便潜血反応検査)を同日に行うことができます。希望される方は、申し込みの際に申し出て下さい。

【検診当日の流れ】



《問合せ・申込み先》 ●静内保健福祉センター ☎42-1287

●三石保健センター ☎33-2233

～口からはじまる健康な体づくり～

歯 ッッピー生活

一生を自分の歯で食べ、豊かに暮らせるよう「歯によい生活習慣」を身につけていくことが大切です。ホームケアとしてできることを紹介します。

今回のテーマ 食生活

口と歯のもっとも基本的な役割は、ものを食べることです。どんなものをどのように食べるかで、口と歯の健康状態は良くも悪くもなります。現代人の食生活は口の中の状態を悪化させる危険がいっぱい。普段の食生活を見直し、口と歯によい食生活を送りましょう。

口と歯によい食生活3つのポイント

1. 「だらだら食べ」をしない

だらだらと時間を区切らずに食べていると、口の中が汚れたままになるため、細菌の活動が活発になり、むし歯や歯周病になりやすくなります。食事の時間をきちんと区切るようにしましょう。



2. 寝る前に飲食をしない

睡眠中は口の中の細菌を洗い流してくれるだ液の分泌が減るため、残った歯垢がどんどん増殖してしまいます。毎食後に加え、寝る直前にも歯みがきをするとさらに病気予防に効果的です。



3. 飲み物に注意

おやつと一緒に甘いジュースを飲む、仕事をしながら飲むコーヒーや紅茶に砂糖を入れる、といった習慣にも注意が必要です。



歯を強くする食品

じょうぶで健康な歯を作るために大切な栄養素は、なんとといっても**カルシウム**。カルシウムが多く含まれ、吸収率が高い食品を紹介します。

1. 牛乳、乳製品
2. 小魚
3. 緑黄色野菜、海藻



*干しいたけや卵黄、鮭や青魚に多く含まれる**ビタミンD**はカルシウムの吸収を高めてくれます

ていねいに歯みがきをして、毎日の食事や生活習慣などが口や歯の健康をそこねるものであれば、効果は半減します。口や歯の健康だけではなく、全身の健康を維持するためにも、この機会に好ましい食事や生活習慣を身につけましょう。

★自分にあったみがき方を知りたい方は、歯科医院のご利用や静内保健福祉センター歯科衛生士にご相談下さい。

【問合せ】静内保健福祉センター ☎42-1287