

届いていますか？ がん検診等の無料クーポン券・助成券



4月下旬ごろ、対象となる方に「大腸がん・乳がん・子宮頸がん・肝炎ウイルス検診」の無料クーポン券・助成券を送付しています。無料クーポン券・助成券の有効期限は平成26年3月31日までです。この機会にぜひご利用下さい。

＊無料クーポン券・助成券を紛失した方、ご不明な点がある方は下記までお問い合わせ下さい＊

無料クーポン券・助成券の対象とならない方も、町の集団検診のほか、町内（一部町外）の医療機関で検診を受けることができます。その場合、町の助成により、集団検診と同じ料金で検診を受けることができますので、ご希望の方は下記までお申し込み下さい。

詳細は広報6月号を 《問合せ・申込先》 ●静内保健福祉センター ☎42-1287
ご覧下さい ●三石保健センター ☎33-2233

フッ化物を活用したむし歯予防 ^{その} 3 ～フッ化物洗口で強い歯を作る～

全4回にわたって
お届けします

なぜいいの？

なぜフッ化物でむし歯が予防できるかというと、フッ化物は歯の表面のエナメル質に組み込まれ歯を丈夫にし、むし歯になりかかった部分を修復する作用を促進する働きをもっています。また、フッ化物が歯垢（プラーク）中の細菌内に取り込まれると、細菌の酸の発生を低下させます。

フッ化物もすべての栄養素と同様に、不足しても過剰に摂取しても健康にはよくありません。過剰に摂取した場合には、歯のフッ素症や骨フッ素症になることがあり、少なすぎた場合には、むし歯予防効果が低くなることが確認されています。フッ素化合物は適正摂取量が定められ、それにそってむし歯予防に活用されています。

フッ化物のむし歯予防の効果は、長年の調査研究により安定した安全性が実証されています。北海道では、平成21年に「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」が施行され、全道各地の保育園、幼稚園、小・中学校でフッ化物洗口が実施されています。

★北海道及び日高歯科医師会新ひだか支部は、むし歯予防に効果がある「フッ化物洗口」を推進しています。



日高歯科医師会
新ひだか支部
支部長 山口 一史

平成25年度 高齢者の歯のコンクール

歯の健康に日々気をつけている方で、我こそは！！と自信のある方はご連絡下さい。

- 応募対象：満80歳以上の方（昭和8年4月1日以前に生まれた方）
- 応募基準：（1）自分の歯が20本以上ある方
（2）歯の手入れが良好であること など
- 応募期間：8月30日（金）まで
- 応募・問合せ先：静内保健福祉センター ☎42-1287
三石保健センター ☎33-2233



検査・健診・相談 7月

会場	行事	実施日・時間	対象	
静内保健福祉センター ☎42-1287	1歳10か月児健診	4日(木) ・8時45分～10時30分	23年9月生	
	3歳児健診	4日(木) ・12時30分～13時30分	22年5月生	
	4か月児健診	11日(木) ・12時30分～13時30分	25年3月生	
	7か月児健診	11日(木) ・8時45分～10時30分 ※ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	24年12月生	
	12か月児健診	11日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	24年7月生	
	歯科健診	3日(水) ・12時50分～13時50分	23年12月生 22年7月生	
	フッ素塗布	23日(火) 24日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	18年～23年12月生 19年～23年6月生	
	健康相談 (保健師 栄養士 歯科衛生士)	毎週月曜日～金曜日 ・9時00分～17時00分	乳幼児から お年寄りまで	
	三石保健センター ☎33-2233	1歳6か月児健診	10日(水) ・12時45分～	23年11月9日～ 24年1月10日生
		3歳児健診		22年5月9日～ 22年7月10日生
フッ素塗布		17日(水) ・13時30分～17時00分	2歳～6歳6か月児	
静内保健所 ☎42-0251	健康相談 (保健師)	毎週月曜日～金曜日 ・9時00分～17時30分	乳幼児から お年寄りまで	
	こころの健康相談	5日(金) ・13時30分～15時30分 ※7月1日(月)までの申込みが必要	精神的な不安、 悩みのある方	
	女性の健康相談	24日(水) ・13時00分～16時00分 ※前日までの申込みが必要	不妊・思春期・更年期等心身の悩みがある女性	

※上記の日程は変更になる場合があります。乳幼児健診及びフッ素塗布の対象の方には郵便でお知らせしますので、ご確認ください。



しだら さちちゃん(5歳)



ひろうち いさみくん(5歳)



しまだ ももかちゃん(5歳)



しばむら しゅうくん(3歳)

すこやか

離乳食教室のお知らせ

お子さんのご誕生おめでとうございます。母乳やミルクを飲んで、すくすくと育っている赤ちゃんも5～6か月になると離乳食を開始する時期になります。初めての離乳食を楽しくお子さんと進められるように、簡単に学び、食べる楽しさを体験させてあげましょう！

とき 7月9日(火) 13時20分～15時00分
ところ 静内保健福祉センター2階栄養指導室
対象 町内にお住まいで、第1子が4～6か月の保護者

定員 10名(先着順)
参加費 無料
内容 ・離乳食開始の赤ちゃんからのサイン
・簡単な離乳食の調理実習と試食
・個別相談や体重測定等

持ち物 エプロン、お子さんの外出に必要なもの
※実習時、託児がありますが、必要な方はおんぶひもを持参して下さい。
申込み 7月5日(金)までにセンター窓口又は電話でお申込み下さい。

問合せ(申込先) 静内保健福祉センター
☎42-1287

7月 救急医療機関



❖ 町立静内病院 休日・夜間時間外急病患者診療 ❖

町立静内病院 ☎ 42-0181

夜間内科 (18時00分～8時00分)

1・3・8・10・15・17・22・24・29・31日 (毎週月・水曜日) ※15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)

13・14・27・28日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

14・28日 (毎月第2、4日曜日)

15日 (月)

❖ 町立三石国保病院 休日・夜間時間外急病患者診療 ❖

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

7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：みついし温泉『蔵三』

日	曜日	地区
2	火	田原・豊畑
3～5	水～金	市街地・真歌・入船町
9	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
10	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
11	木	川合・西川
12	金	東静内・浦和・春立・東別
16	火	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和
17～19	水～金	市街地・真歌・入船町
23	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
24	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
25	木	春立・東別
26	金	川合・西川
30	火	御園・農屋・桔梗・親和
31	水	東静内・浦和

コミュニティバス (三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	8・22	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・梶舞
	1・29	浦河方面	
火	9・23	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梶舞・東蓬萊
	2・16・30	浦河方面	
水	10・24	静内方面	稲見・歌笛・谷地・本桐・蓬萊・富沢・豊岡・西蓬萊・緑ヶ丘公営住宅・旭町公営住宅
	3・17・31	浦河方面	
木	11・25	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	4・18	浦河方面	
金	12・26	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シユムロ・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	5・19	浦河方面	

- 浦河方面行きは「みついし昆布温泉蔵三」を経由します
- 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三石庁舎町民福祉課 (☎33-2111) までお問い合わせ下さい

- 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
- 時刻表・運行経路については静内庁舎福祉課 (☎43-2111) までお問い合わせ下さい

健康づくり商品券の対象項目に「緊急風しん」予防接種を加えました!

町では、これから生まれてくる「赤ちゃん」を「先天性風しん症候群」から守るため、風しん予防接種にかかる費用を健康づくり商品券の対象とします。

●対象となるのは

接種日において新ひだか町に住居登録をしている方で、過去に「風しん」にかかったことが無く、なおかつ、「風しん」の予防接種を受けたことが無い方で、次の①又は②に該当する方です。

- ①妊娠を希望する16歳から概ね50歳未満の女性 (妊娠中は接種できません)
- ②妊娠中の女性の夫 (母子手帳持参、年齢制限なし)

●接種方法

上記に該当する方は、接種前に健康推進課で申請手続きをして下さい。対象者には専用の「緊急風しん(麻しん・風しん混合)予防接種予診票」を交付しますので、交付後に医療機関に予約をして予防接種を受けて下さい。※未婚で未成年の方は、保護者の同伴が必要です。対象者のうち、平成25年4月1日から6月末日までに接種済みの方も健康づくり商品券の対象となりますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

●申請受付

7月1日(月)から受付を開始します。

●商品券の申請

接種後に医療機関から発行される専用「接種済証」を持参し、「健康づくり商品券」の申請方法にならない静内庁舎商工労働観光課又は三石庁舎健康づくり商品券受付窓口にて申請して下さい。

●申込み(問合せ)

静内保健福祉センター ☎42-1287 三石保健センター ☎33-2233

生まれてくる赤ちゃんを風しんから守ろう!

- 全国で「風しん」が大流行しています。例年ピークは夏ごろです。
- 「風しん」にかかったことがなく予防接種を受けたことがない人は要注意!
- 妊娠初期に「風しん」にかかると赤ちゃんが「先天性風しん症候群」にかかる恐れがあります。
- 妊娠中は予防接種ができません、女性は妊娠前に予防接種を受けましょう。
- 妊娠中の女性の夫は、妻への感染を防ぐため予防接種を受けましょう。
- 感染拡大を防ぐのは、大人の責任です。

今日から実践! ~さまざまな年代の身体機能に応じ、体を動かす楽しさを提案します~

みんなの健康講座

講座名	①高齢者向け運動教室	②ヘルスアップ講座	
	～若返り大作戦～	運動編	栄養編
対象	65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方	町内にお住まいの方(年齢問わず) *男性の方大歓迎!!	
内容	立ち上がり動作など日常動作がスムーズに行えるよう、下肢、体幹の筋力アップの運動とストレッチ体操を中心に行います。	生活習慣病のメカニズム(仕組み)と効果について講義と実技を行います。	調理実習がたっぷり食べてもヘルシーメニュー これなら続く健康ダイエット
講師	健康運動指導士 長谷川 拓介 氏		
スタッフ	社会福祉士・保健師	保健師	管理栄養士・保健師
日程	7月8日(月)・22日(月)	7月22日(月)	7月2日(火)
時間	10時00分～12時00分	19時00分～20時30分	10時00分～13時00分
ところ	静内保健福祉センター		
申込み	6月25日(火)から受付開始(※定員になり次第、締め切ります)		
定員	40名	25名	16名
申込先	地域包括支援センター ・しずない ☎43-1111 ・みついし ☎33-2911	静内保健福祉センター ☎42-1287	
持ち物	飲み物(水分補給用)・動きやすい服装と靴	飲み物(水分補給用)・動きやすい服装・血液検査の結果(お手元にある方)	エプロン・三角巾
お願い	①か②のどちらか片方をお選び下さい(両方のお申し込みはご遠慮下さい)		