

## 歯～とふるフェスティバルを開催します 11月14日、滝川市で

空知歯科医師会では、無料の歯科検診とデンタルグッズ景品が当たるイベントを行います。成人の方には、お口の中を診ないで20の質問項目に答えて頂くだけの検診（希望者には口腔内診査をします）を、お子さんにはお口の中を診る検診を行います。

ペーパークラフトのお口の模型を各自で組み立てて頂き、そこに検診結果を記入しますので、ムシ歯の場所が分かりやすくなっています。

○日時 11月14日午後1時～4時 ○会場 三浦華園オーロラホール（滝川市花月町1-2-26）

○参加費 無料

●詳細 空知歯科医師会事務局 ☎0125-22-4539



心筋梗塞という病気に、どういう印象をお持ちですか？「突然起こる」「猛烈に痛い」「救急車」などでしょうか。

「突然死」というイメージが強い心筋梗塞ですが、実は突然起こるものではないのです。

心筋梗塞とは、心臓を動かすために、心臓にへばりつくように通っている心臓の血管（冠動脈）が詰まってしまいう病気で、心臓に血液がいかなくなり、心臓の細胞は死んでしまい、心臓自体が動かなくなってしまうのです。

では、この冠動脈の詰まりは、突然起こるのでしょうか。

血管が詰まる主な原因に、動脈硬化があります。高血圧や糖尿病があると、その刺激によって血管の内側の細胞が傷つけられ、その部分の血管の壁の中に脂肪物質がたまって「おかゆ」のような状態になります。これが動脈硬化のはじまりです。

さらに、生活習慣病が改善されないでいると、この「おかゆ」の

### 【健康推進係からのお知らせ】

## 心筋梗塞を予防しよう！

部分がだんだん膨らんでいき、それが崩れると血栓ができます。この血栓で心臓の血管が詰まってしまつと、「心筋梗塞」となるのです。

動脈硬化が進むのには時間がかかります。動脈硬化は20～30歳ごろから始まり、実際に症状が出るのは20～30年後です。しかし、「症状が出た時にはすでに重症（心筋梗塞）」ということも多いのです。

みなさんの血管は動脈硬化が進んでいませんか？  
実は、芦別は全国と比べて、心筋梗塞をはじめとする虚血性心疾患で亡くなる方が多い地域です。

その結果なのか、残念ながら芦別の平均寿命は全国平均より短くなっています。

動脈硬化の原因には、予防できるものが多くあります。高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症（高脂血症）などは、症状が出る前でも健康診断を受けていればわかります。

日頃から、健康チェックを行い、生活習慣を見直しておくことが大切です。



### 今月の一品

#### やわらか白玉入り ガタタン丼



1人分のカロリー 【324Kcal】

提供：芦別慈恵園

▶材料 2人分……………  
【やわらか白玉＝10個分】・白玉粉25g・絹豆腐30g  
【ガタタン丼】・フキ20g・タケノコ20g・シイタケ20g・青ナンバン30g・ショウガ20g・なると30g・鶏ササミ40g・大葉2枚・植物油適量・鶏がらスープ大さじ2・水500g・塩少々・酒大さじ2・片栗粉適量・米1合・しょうゆ10g

▶作り方……………  
【やわらか白玉】①ボウルに白玉粉、絹豆腐を入れ、混ぜる②丸く形を整え、ゆでる。  
【ガタタン】①炊飯器に米と適量の水、しょうゆを入れ炊飯する。  
②フキは、小さめの半月切り、タケ

ノコは小口切り③シイタケは、半分に切りスライスする④青ナンバンは種を取り、輪切り。ショウガは皮をむき、細かい千切り、なるとはいちよう切りにする⑤鶏ササミは1×1に切る⑥大葉は千切りにする。  
⑦鍋で油を熱し、⑤を炒め、色が変わった②を炒める。軽く炒めたら③を入れて炒め、水を入れる。  
⑧沸騰したら、あくをとり、なるとを入れ、鶏がらスープ、酒、塩で味付けする。  
⑨青ナンバン、ショウガを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、やわらか白玉を入れる。  
⑩器にご飯を盛りつけ、上にガタタンをかけ、大葉を飾る。

# 健康のひろば



## 健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児健康診査	11月12日(木) 13:00~13:10	平成26年3月11日~5月12日生まれの幼児
3歳児健康診査	11月19日(木) 13:00~13:10	平成24年9月~10月生まれ の幼児
歯科相談	11月18日(水) 12月2日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	11月18日(水) 12月2日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前 の幼児
育児相談室	11月18日(水) 12月2日(水) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

## 集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	12月3日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

## ◎子育てサロンに遊びにきません

子どもと親と地域の方が集まって楽しい曲を歌ったり踊ったり、また工作などもしたりして楽しめます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	0歳~就学前のお子さんと保護者	
日時	11月13日(金)午前10時~11時30分	
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション 1階(芦別駅前)	
持ち物	飲み物	費用 無料



## ◎赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者	
日時	11月10日・17日・24日・12月1日・8日 (全て火曜日)午前10時~11時30分	
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室	
定員	15組(定員になり次第締め切ります)	

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

## 高次脳機能障がい者家族交流会を開催

○日時 12月7日(月)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象 高次脳機能障がい者を抱える家族等で、同じ立場の家族と悩みを話し合ったり、本人との付き合い方について相談したいと思っている方

○内容 家族同士の交流、障害に関する情報提供、対応の仕方に対するアドバイスなど。プライバシーは厳守します。

※高次脳機能障がいは、交通事故や脳卒中など、脳の病気やケガの後遺症としてあらわれる障害です。脳の損傷が原因ですが、目に見えない障害としてあらわれるため、何が障害なのかわかりにくく、家族の戸惑いは大きいといわれています

○料金 無料

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

※出席を希望する方は、事前にご連絡ください

すこやか子育て

健康づくり

## 発達や言葉の遅れに関する相談会を開催

○日時 11月16日(月)午後1時~5時

○場所 子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンターさくらんぼハウス

○内容 発達や言葉の遅れに関する悩みごとや心配ごとについて、ことばを育む親の会北海道協議会理事の跡部敏之さん(星槎大学非常勤講師)が相談に応じます

○対象 幼児から中学生までのお子さんとその保護者

○申込締切 11月12日(木)

●申し込み・詳細 児童デイサービスセンター

☎24-2773、FAX24-2778

## こんにちは市立病院です 「インフルエンザ予防接種」を実施

○実施期間 11月4日(水)からワクチンが無くなるまで

○対象者 本人の意思で接種を希望する方

○接種する日 外来診療日

■接種する診療科

①内科・循環器科・外科・麻酔科・泌尿器科を定期的に受診している方は定期受診時に申し込みを受け接種します②①以外の方は内科で接種します③妊娠している方及び妊娠の可能性のある方は「妊娠中の接種に関する安全性が確立していない」ため、当院で妊婦健診を受けている方のみ接種します

■受付時間(時間厳守)

午前8時30分~11時30分	午後
泌尿器科については曜日により異なりますので、確認の上、ご来院ください。また、循環器科については、午後のみとなります。	接種する診療科にご対応いたします。受付時間が異なりますので、確認の上、ご来院ください。ただし、内科外来は全日午後休診となります。

○持参するもの 診察券

○接種回数 ①13歳以上の方1回②13歳未満の方2回(4週間程度の間隔を空け、2回目を接種)

※当院で1回目の接種を受けた13歳未満の方の2回目のワクチンは、別途確保しています。また、2回目の接種のみについても受け付けます

■接種料金(消費税込み) 1回接種につき2700円

次の方は1月31日までに受けた場合は別料金となります①接種日現在65歳以上の市民11000円

②接種日現在60~64歳の方で心臓等の疾患が原因で身障1級の市民11000円(身障者手帳の提示が必要)

③②の生活保護受給者世帯の方は、健康推進係に事前申請し「受診票」を提示すれば無料となります

■予防接種を受けられない方

①明らかに発熱(一般的に、体温が37度5分を超える場合)のある方②重篤な急性疾患(急性の病気で薬を飲む必要がある)にかかっていることが明らかなる方③アレルギー反応(アナフィラキシーをはじめ、発熱、全身性発疹等)を起こしたことのある方④医師が接種不適当と判断した方

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701