

広報

## あつべつ

2020

11

Nov.



子どもたちを犯罪から守る。交通の安全を守る。道路や公園などを使いやすい状態に保つ。地域のパトロールカーは、それぞれの使命を持って、安全・安心なまちづくりのために走ります。

## 防犯 まちの安全は地域一丸で

厚別中央地区 青色  
パトロール隊隊長

すずき みつよし

鈴木 光義 さん

※防犯パトロールは区内各地区で実施されています

詳細 下記厚別中央まちづくりセンター

厚別区役所関連施設

厚別区役所 ☎895-2400(代表)

厚別保健センター ☎895-1881

(以上、〒004-8612 厚別中央1の5)

厚別区土木センター ☎897-3800

(〒004-0007 厚別町下野幌45-39)

まちづくりセンター

厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907

厚別南(厚別南1) ☎891-1666

厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555

もみじ台(もみじ台北7) ☎897-6121

青葉(青葉町3) ☎892-8177

厚別東(厚別東4の4) ☎897-2885

## 道路 市民の目線を大切に

厚別区土木センター  
管理係

ふじた 藤田 職員

詳細 下記厚別区土木センター

## 交通安全

## 交通事故を起こさせない

交通安全運動  
推進委員会の皆さん

詳細 厚別区交通安全運動推進委員会 ☎895-2473

## FM 広報ラジオ番組

FMドラマシティ(77.6MHz)で  
毎週水曜日10時45分から生放送!

## 厚別ふれあい・ほっと・ステーション

11月11日 11/8は「いい歯の日」

11月18日 免疫力UP!お食事のこつ

11月25日 あつべつ歴史散歩マップ

12月2日 抱え込まない!子育ての悩み

12月9日 障害者週間

過去の放送は厚別区役所ホームページから

厚別区 広報ラジオ 検索

厚別区の人口・世帯数 国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合せます

【編集】厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428 / FAX 895-2403

2020-11-広報さっぽろ 厚別 1





# 子どもから大人まで歯っぴスマイル



## 歯とお口の健康づくり

自分の歯を20本以上保つことが大切

歯と口は「食べる」「会話をする」などの役割を果たしています。その他、自分の歯を20本以上保っている人は、認知症の発症や転倒する危険性が低いことなどが報告されており、歯と口の健康が、全身の健康にもつながることが分かってきています。

皆さんも目指しましょう！

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動

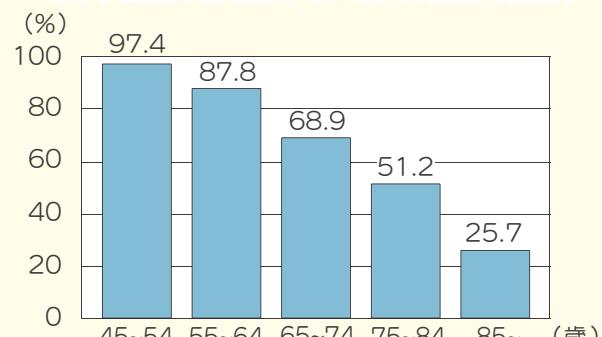
「80歳まで自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動。この達成者を増やそうと、札幌市では乳幼児期からのむし歯予防や、定期的な歯科健診の普及に取り組んでいます。



11月8日は「いい(11)歯(8)の日」。ご飯をおいしく食べたり、会話を楽しんだりするには、歯と口の健康が大切。今月の特集では、歯の病気やケアの方法を紹介します。

[詳細](#) 厚別保健センター ☎ 895-1881

20本以上の歯を保っている人の割合(全国)



【出典】厚生労働省 平成28年歯科疾患実態調査

## 歯を失う2大原因はむし歯と歯周病

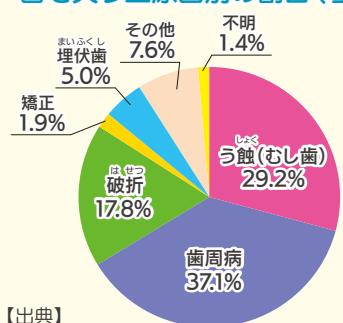
**むし歯** しこう  
歯垢(プラック)の中に含まれるむし歯菌から作り出された酸が、歯を溶かしてしまいます。

**歯周病** 口の中にいる歯周病菌などが原因で、歯ぐきに炎症を起こし、やがては歯を支える骨まで溶かしてしまいます。

若いうちはむし歯で、40歳代以降では歯周病で失われる歯が多くなります。

おうちでの毎日のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアの両方が大切です。

歯を失う主原因別の割合(全国)



【出典】  
(公財)8020推進財団  
第2回永久歯の抜歯原因調査報告書(2018年)



### そのままにしたら大変なことに！歯周病セルフチェック

初期段階では自覚症状はほとんどありません。  
一つでもチェックが付いたら、歯科医院の受診をおすすめします。



- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる
- 硬いものがかみにくい
- 歯ぐきが時々腫れる
- 歯みがきのときに出血する
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた

### 歯周病ってどんな病気？

歯肉炎

歯垢

歯ブラシを当てるとき出血

歯ぐきが赤く腫れている

進行

歯

がグラグラ動く

歯石(歯垢が硬くなったもの)

歯周炎

歯を支える骨が溶けている



歯周病は、糖尿病をはじめ、全身のさまざまな疾患に影響があるといわれています



糖尿病

誤嚥性肺炎

# 身に付けよう！正しいセルフケア

Point

「みがいたつもり」でも  
意外と「みがけていません」

「歯みがきに自信がある！」は要注意

むし歯や歯周病を防ぐためには、歯みがきで歯垢をしっかり取り除くことが大切ですが、皆さん、正しくみがけていますか。みがき方を見直して、しっかりケアをしていきましょう。



初めに鏡を見て、  
自分の歯の状態を  
確認してね！

「みがく前にココをチェック！」

歯垢が残りやすいところを知ろう



歯並びが悪いところ

歯と歯の間

奥歯のかみ合わせ

歯と歯ぐきの境目



口の中の状況に  
合ったみがき方が  
大切だよ！

「歯垢が残りやすいところを意識して！」

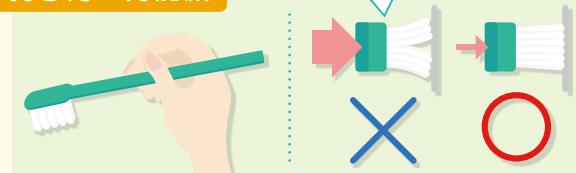
丁寧にやさしくみがこう

当て方



毛先を歯と歯ぐきの  
境目、歯と歯の間に  
当てます

持ち方・力加減



ペンと同じ持ち方になると、力が入らず動かしやすくなります。力が入り過ぎると、毛先が当たらず、みがき残しや、歯ぐきへのダメージの原因にも

1~2本ずつ  
みがきましょう

動かし方



5~10mmぐらい  
の幅を目安に小刻み  
に動かします

Point

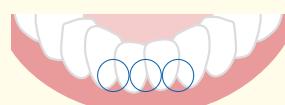
歯ブラシと併せて

デンタルフロスや歯間ブラシを使うと  
歯垢を約90%※取り除くことができます

意外に少ない  
歯ブラシだけで  
歯垢を落とせるのは約60%※

※【参考】山本他日本歯周病誌 1975

隙間が狭い人向け  
デンタルフロス



STEP 1 鏡を見ながら、横にゆっ  
くりスライドさせて挿  
入します

鏡を見ながら、横にゆっ  
くりスライドさせて挿  
入します

STEP 3 奥の歯に押し付けな  
がら、2~3回上下に  
動かします

奥の歯に押し付けな  
がら、2~3回上下に  
動かします

初めての人にもおすすめ  
ホルダータイプ



STEP 2 手前の歯に押し付けな  
がら、2~3回上下に  
動かします

手前の歯に押し付けな  
がら、2~3回上下に  
動かします

糸巻きタイプもあります



約40センチの長さに切り、  
指に巻き付けて使います

隙間が広い人向け  
歯間ブラシ



STEP 1 小 → 大

隙間の広さに合わせて  
サイズを選びましょう。  
迷ったら歯科医に相談！

STEP 2

鏡を見ながら、ゆっ  
くりと挿入。前後に2~  
3回動かします

STEP 3

奥歯は内側からも行  
いましょう

歯間ブラシの取り換え時期

ブラシの毛が乱れたり、短く  
なつたら取り換えましょう





# フッ化物(フッ素)でむし歯予防! 歯医者さんでプロフェッショナルケア & おうちでセルフケア

フッ化物は、歯の質を強くして、むし歯菌の作る酸に溶けにくい歯にします。  
その他、歯を修復する再石灰化を促したり、むし歯菌の活動を弱らせて、酸を作らせないようにします。



むし歯予防や口の中に関するご相談がありましたら、気軽にお問い合わせください!



厚別保健センター  
わたらい  
渡会 歯科衛生士

## 小さな子さんがいる家庭は必見!

### 歯医者さんでフッ化物の塗布を受けよう

子どもにとって、歯の生え始めるときや、子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）へ生え替わるときのケアが、生涯にわたって歯と口の健康につながります。歯科医療機関では、フッ化物の塗布や、むし歯予防のアドバイスを受けることができます。



### 皆さんもかかりつけの歯医者さんを見つけて健康な歯に!

歯医者さんではフッ素を塗る以外にも、みがき残しのチエツクや、正しいみがき方を教えてくれるのでおすすめです！

なお、フッ化物塗布の回数や金額などについては、歯科医療機関に確認してください。

#### 実施歯科医療機関の案内

HP 札幌市 フッ化物塗布 検索  
インターネット環境のない方はお電話で  
札幌市コールセンター ☎ 222-4894 (8時~21時/無休)



▲医療機関

## 気になる症状がある人も、ない人も 定期的に歯科健診を受けましょう

子どもはもちろん、大人もむし歯や歯周病などの病気は、早期発見・早期治療が大切。札幌市では、2つの健診事業を行っていますので、この受診をきっかけに、かかりつけの歯科医をもち、歯と口の健康を保ちましょう！

**健診事業の詳細** 保健所健康企画課 ☎ 622-5151

さっぽろ市歯周病検診		札幌市後期高齢者歯科健診
<b>対象者</b>	職場などで歯科健診を受ける機会がなく、受診日当日の満年齢が40歳・50歳・60歳・70歳の方	後期高齢者医療被保険者の方
<b>内容・回数</b>	問診、口腔内診査、検診結果票のお渡し ※対象年齢になった日から、次の誕生日までの1年間に1回	問診、口腔内診査、口腔機能評価、結果票のお渡し ※毎年4月から翌年3月までの1年間に1回
<b>費用</b>	500円 【免除】生活保護世帯員、市民税非課税世帯員、支援給付世帯員、70歳の方	400円 【免除】市民税非課税世帯の方
<b>持ち物</b>	対象の方に個別に送付している受診券(無くても年齢確認ができるれば利用可)、健康保険証や運転免許証など氏名・年齢・住所が確認できるもの。費用が免除される方は、それを証明するもの	
<b>【共通】受診方法・留意事項</b>		札幌市内の指定歯科医療機関で受けられます。直接、指定歯科医療機関へお申し込みください。 なお、費用が免除される方の証明書類の詳細は、下記のホームページをご覧いただくか、札幌市コールセンターまたは健康企画課にお問い合わせください。 ※歯科医師の判断により、さらに詳しい検査が必要になる場合があります。別途費用が発生しますので、歯科医療機関とご相談ください
		指定歯科医療機関の案内 HP 札幌市 歯周病検診・後期高齢者歯科健診 検索 インターネット環境のない方はお電話で 札幌市コールセンター ☎ 222-4894 (8時~21時/無休)
		 ▲医療機関



# 11月 厚別区からのお知らせ

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更となる場合があります

11月11日からの内容を  
掲載しています。

## 申込時の必要事項

- ①行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢
- ⑤連絡先(電話番号・FAX番号・メールアドレスなど)

HP

厚別区役所ホームページにも情報を掲載

厚別区役所

検索



子ども向け

## がん検診(胃・大腸・肺) HP

日時 12月8日(火)、9日(水)、10日(木)9時～10時30分  
会場 厚別保健センター

対象 胃(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)、大腸(検便)・肺(胸部エックス線):40歳以上

費用 胃:700円、大腸:400円、

肺:無料(問診により喀痰検査が必要な場合は400円)

※減免制度有り。詳細は申込時に確認

申込方法 各検診日の2週間までに電話かホームページの申し込みフォームで

※肺がん検診は予約不要、直接会場へ

申込先 札幌市コールセンター ↗222-4894

HP 札幌市 お申し込み 検索



## サンデーサロン



毎月第4日曜日に開催する子育てサロンです。平日に子育てサロンを訪れることができない人にもおすすめ!

日時 11月22日(日)10時～12時

会場 ちあふる・あつべつ(厚別中央1の6)

対象 就学前の子どもとその保護者

費用 無料。直接会場へ

その他 内容の一部変更や中止となる場合があります。詳しくはホームページで

詳細 ちあふる・あつべつ ↗887-8166



▲さっぽろ子育て情報サイト

## 小野幌会館の電話番号が変わりました

小野幌会館(厚別東4の4)の電話番号が変わりました。

変更後 ↗897-2885(厚別東まちづくりセンターと同じ)

詳細 厚別東まちづくりセンター ↗897-2885

被害者・加害者・傍観者にならない

## 女性に対する暴力をなくそう

HP

11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」の期間に合わせ、啓発イベントを開催します。暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。皆さんの関心が、自分と大切な人を救うことになるかもしれません。

### パネル展

若い世代で起こっている暴力の実態や相談先などを紹介。

日時 11月12日(木)～25日(水)

※最終日は12時まで

場所 地下鉄東西線新さっぽろ駅

1番出入り口通路(厚別中央2の5)

詳細 地域振興課 ↗895-2442



### 関連図書ミニ展示

厚別図書館(厚別中央1の5)で関連図書の展示を行います(貸し出し可)。

日時 11月12日(木)～24日(火)

火～木曜日:9時15分～19時

金～月曜日、祝・休日:9時15分～17時

場所 厚別図書館1階図書室

詳細 厚別図書館 ↗894-1590



広告

月日	受付時間	会場
12/4(金)	9時30分～11時30分	厚別区民センター (厚別中央1の5)
	13時30分～15時	

**健診種目** ①健康診査、②胸部エックス線検査、③肝炎ウイルス検査

**対象** ①は40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員・支援給付世帯員、後期高齢者医療保険加入者、

②は40歳以上の方、③は過去に受診したことがない方

**その他** 予約不要、直接会場へ。①の費用や持ち物などの詳細は受診券やパンフレットで確認、②③の費用は無料(②の問診により喀痰検査が必要な場合は400円)。

持ち物は身分証明書

【詳細】札幌市コールセンター ☎222-4894

## 国民健康保険料の夜間納付相談 HP

**日時** 11月26日(木)、12月10日(木)20時まで

**場所** 厚別区役所1階9番窓口

(庁舎東側の時間外入り口からお入りください)

【詳細】保険年金課収納係 ☎895-2597

## 作品展示 第11回 みんなの!新さっぽろフォトコンテスト

写真を通して、厚別区の魅力を再発見してもらおうと行われたフォトコンテストの応募作品を展示。139人295点の写真が一堂に会します。



**期間** 11月7日(土)～12日(木)10時～21時

**会場** サンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2の5)

**その他** 入選・入賞作品については、11月25日(水)～30日(月)10時～19時の期間、Duo2(厚別中央2の5)の5階「新さっぽろギャラリー」で展示します

【詳細】(株)札幌副都心開発公社文化事業部 ☎890-2419

## マイナンバーカード、電子証明書など 一部の休日に手続きを受け付けます

マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、暗証番号の再設定などの手続きを休日にも受け付けます。日時は全市版22番をご覧ください。

**場所** 厚別区役所1階3番窓口

【詳細】戸籍住民課 ☎895-2452

広告

## 広報

### 『声のさっぽろ』

#### 厚別区版のご案内

札幌市視聴覚障がい者情報センターでは、視覚に障がいのある方に音訳ボランティアさんの「声」で、広報「声のさっぽろ」を発行しています。全市版・各区版を録音していますので、利用希望の方は、同センターにお問い合わせください。



▲スタジオで録音し、同時に校正も行います

視覚に障がいがある方に、情報を正しくお伝えできるよう心掛けています



【詳細】札幌市視聴覚障がい者情報センター

☎ 631-6747

12/16(水)は厚別区役所広報ラジオ番組にも出演予定

## 令和3年成人の日行事

### 会場のご案内 HP

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年度は札幌ドームで他区と合同で行います。

※昨年度までと会場が異なるのでご注意ください

**日時** 令和3年1月10日(日)11時30分から  
(受付開始10時30分)

**場所** 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)

**対象** 厚別区在住の新成人(平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方)

**その他** 詳細は広報さっぽろ厚別区版12月号でお知らせします。また、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります

【詳細】地域振興課 ☎895-2442

