

2022年
6月

ていね



【編集】

手稲区役所総務企画課広聴係
〒006-8612 手稲区前田1条11丁目
☎ 681-2432 FAX 681-6639
✉ te.somu@city.sapporo.jp

手稲区マスコットキャラクター ていぬ



子どもも 大人も みんなで続ける 歯 と お口 の健康づくり



手稲区の子どもはむし歯が多いってホント？

手稲区の3歳児健診では、かつて4人に1人以上にむし歯が見られ（平成24年度：26.7%）、手稲区は、むし歯のある子どもの割合が市内でもとりわけ高い地域でした。保護者へのアンケートから原因を探ると、時間を決めずに複数回間食したり、日常的に甘いものを食べたりする機会が多い傾向が見られました。



今月は、すべての年代の方に知ってもらいたい「歯とお口の健康づくり」について特集します。
詳しくは、次のページからをご覧ください。

手稲区役所 手稲区関連施設 お問い合わせ先

市役所・区役所の、どの部署に
聞いたらよいか分からないときには…

札幌市コールセンター

（8時～21時・年中無休）

☎ 222-4894 FAX 221-4894

✉ info4894@city.sapporo.jp

手稲区役所関係

手稲区役所（前田 1-11）	☎ 681-2400
手稲保健センター（前田 1-11）	☎ 681-1211
手稲区土木センター（曙 5-5）	☎ 681-4011

まちづくりセンター

手稲（手稲本町 3-1）	☎ 681-2131
手稲鉄北（曙 7-3）	☎ 684-0048
前田（前田 6-9）	☎ 683-4422
新発寒（新発寒 5-4）	☎ 684-5557
富丘西宮の沢（富丘 2-2）	☎ 685-4745
稲穂金山（稲穂 3-5）	☎ 684-4020
星置（星置 2-3）	☎ 695-3222

その他の施設・機関

手稲区民センター（前田 1-11）	☎ 681-5121
手稲コミュニティセンター（手稲本町 3-1）	☎ 681-2133
新発寒地区センター（新発寒 5-4）	☎ 684-5571
星置地区センター（星置 2-3）	☎ 695-3220
手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）（手稲本町 3-2）	☎ 681-3160
西部市税事務所納税課（西区琴似 3-1）	☎ 618-3912
西清掃事務所（西区発寒 15-14）	☎ 664-0053
曙図書館（曙 2-1）	☎ 685-4946
手稲区体育館（曙 2-1）	☎ 684-0088
手稲消防署（手稲本町 2-5）	☎ 681-2100



乳幼児期からフッ化物（フッ素）でむし歯予防

むし歯はどうしてできるの？

口の中の細菌が糖分から酸を作ることによって歯を溶かし、むし歯になります。①歯の質、②細菌、③糖分の3要素が重なるとむし歯のリスクは高まるため、①フッ化物、②歯磨き、③糖分の制限といった各要素に応じた予防法を組み合わせることが大切です。

毎日の歯磨きにフッ化物を

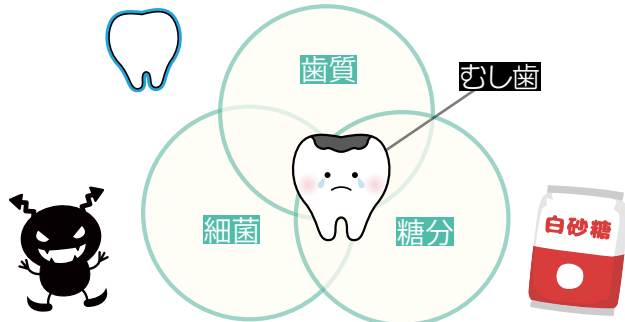
フッ化物を含む歯磨剤による歯磨きは、乳幼児から高齢者までが家庭で利用できる身近なむし歯予防方法で、市販の歯磨剤の90%以上にフッ化物が含まれています。フッ化物は就寝前の利用が特に効果的。就寝前以外も歯磨き後1～2時間は飲食は控えましょう。

フッ化物配合歯磨剤の年齢別使用方法

年齢	使用料	フッ素濃度	注意事項
6カ月～2歳	 切った爪程度の少量	500ppm (泡状の場合1,000ppm)	仕上げ磨きで保護者が行う
3～5歳	 5mm以下	500ppm (泡状の場合1,000ppm)	歯磨き後5～10mlの水で1回洗口
6～14歳	 1cm程度	1,000ppm	歯磨き後10～15mlの水で1回洗口
15歳以上	 1～2cm程度	1,000～1,500ppm	同上

出典：日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会（編）
「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017を一部改変

吐き出しのできない小さなお子さんにはジェル状、泡状、スプレー式の歯磨剤を使いましょう。



フッ化物（フッ素）って？

フッ化物（フッ素）は、それが含まれる歯磨剤の使用や歯科医院での塗布によって、歯の質を強くし、むし歯になりにくくするもので、安全性も確認されています。

歯科医院でもフッ化物塗布

フッ化物塗布は、歯科医院で高濃度のフッ化物を歯に塗るもので、特に乳歯むし歯の予防として実施されています。乳歯からのケアが、その後の永久歯にも影響し、生涯にわたっての健康にもつながります。歯の生え始める頃から、かかりつけの歯科医院を見つけ、定期的に塗布を受けましょう。



フッ化物塗布を実施する
お近くの歯科医院は
市HPから確認できます



手稲区のむし歯予防の取り組み

手稲区では、子どものむし歯が多い状況を改善するため、むし歯のリスク要因などについての保護者への一層の啓発や、フッ化物の使用を推進するための取組に力を入れてきました。その結果、むし歯のある3歳児は、令和2年度には8人に1人（12.2%）にまで減少しています。



家庭でも歯医者さんでもフッ素を使って、むし歯に負けない歯を作ろう！



定期的に歯科健診を受けましょう



かかりつけ歯科医院を見つけましょう

むし歯や歯周病は早期発見・早期治療が大切です。
かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けましょう。
札幌市でも次の歯科健診事業を行っています。

半年に一度は
歯科健診を！



さっぽろ市歯周病検診

職場などで歯科健診を受ける機会のない **40 歳、50 歳、60 歳、70 歳**の方が対象（個別に案内を送付）。
市内の指定歯科医療機関に直接申し込み、受診。費用は 500 円（免除制度あり）。

札幌市後期高齢者歯科健診

後期高齢者医療被保険者の方が対象。市内の指定歯科医療機関に直接申し込み、受診。費用は 400 円（免除制度あり）。

※いずれも詳細や免除制度については市 HP をご確認ください。か市コールセンター（☎ 222-4894）へご確認ください。



生涯の健康を保つにはお口の健康から

知っていますか？ オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、「歯や口の機能の衰え」のこと。歯と口の健康は全身の健康と密接に関係しており、特に高齢者が歯を失うなどで口の機能が低下すると、十分な栄養が取れなくなり、このことが筋肉量の低下にもつながって、要介護となるリスクを高めます。



やってみよう！ 口腔体操

「フクフクうがい」でお口の周りを元気に

やり方

- ①少量の水を口に含む
- ②水を上下左右に動かして 20 ～ 30 秒ブクブクうがいをする



あなたのお口は大丈夫？

オーラルフレイル セルフチェック！

- ☐ 噛めない食べ物が増えた
- ☐ 滑舌が悪いと言われる
- ☐ 噛むと痛んだり不快感がある
- ☐ 食べこぼしが増えた
- ☐ 飲み物などでむせやすくなった
- ☐ 口が乾燥しやすい
- ☐ 会話を聞き返されることが増えた

出典：北海道歯科医師会
オーラルフレイルリーフレット

一つでも当てはまったら要注意！

「ガラガラうがい」も、口の動きを意識することでオーラルフレイル予防に効果的です。帰宅後のうがいの際には、**いつもより長めの時間、回数を多く行うこと**を意識しましょう。

ガラガラ／



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 ～ 80 歳まで 20 本の歯を保ちましょう～

この機会に日々の習慣を見直して、いつまでも自分の歯で食事を楽しめるよう、歯とお口の健康づくりを続けていきましょう。歯やお口の健康については、手稲保健センター歯科衛生士までお気軽にご相談ください。

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

手稲区からの お知らせ



6月11日～7月10日
の区内の情報です

■手稲区ホームページ

www.city.sapporo.jp/teine/

■手稲区広報番組「ていねっていいね!」

地域のイベントや防犯情報をお知らせしています

毎週水曜日10時45分～55分



コミュニティFM Radio Station

三角山放送局 76.2MHz

手稲区の人口と世帯

5月1日現在(前月比)

国勢調査ベース

人口 142,381人 (-2)

世帯数 62,055世帯 (+145)

テレビとアプリで

イベント・講座情報を配信中!



イベントなどのお知らせ情報は、テレビのデータ放送とスマートフォンアプリでご覧になれます(詳細は全市版16ページ)。

国民健康保険料の 納付について

内容 令和4年度国民健康保険料の納付通知書を、6月中旬に送付します。病気や失業などで保険料の納付が困難な方は、平日の日中にお電話でご相談ください。

◆口座振替のご利用を

国民健康保険料の納付には便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預貯金口座のある金融機関・郵便局または区役所保険年金課へ。

詳細 保険年金課収納係
☎(681) 2575

「男女共同参画週間」 パネル展

内容 6月23日(木)～29日(水)の「男女共同参画週間」にちなんでパネル展示を行います。

男女共同参画社会について、一緒に考えてみませんか?

日時 6月23日(木)～29日(水)

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)。

詳細 地域振興課地域活動担当
☎(681) 2445



胃がん・大腸がん・ 肺がん検診について

※申込受付時に、予約可能な実施日を案内します(原則、毎月第4火曜日に実施)。

場所 手稲保健センター1階

対象 職場などで検診を受ける機会のない方で、胃がん検診は50歳以上の偶数歳の方(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)。大腸がん、肺がん検診は40歳以上の方。

費用 胃がん検診(バリウム)は100円、大腸がん検診(検便)は400円、肺がん検診は無料(問診結果により喀痰検査を行った場合は400円)。費用の免除制度あり。

申込 電話か窓口で事前に予約。

申込先・詳細 手稲保健センター
☎(681) 1211

親子同室子育て講座 「いやだいやだのお年頃」



内容 自己主張が多くなる年頃の子どもの関わり方について、保育士がお話しします。

日時 6月28日(火)10時～10時45分

場所 手稲保健センター2階講堂

対象 1歳4カ月～3歳のお子さんとその保護者。

定員 先着8組(託児なし)。

費用 無料。

申込 6月14日(火)から電話で申し込み(受付は9時～17時、土・日曜を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当係
☎(681) 1342

特殊詐欺にご注意!

家族や銀行、警察、区役所などを騙って詐欺を行う事件が発生しています。詐欺電話を受けたらすぐに電話を切って、**警察相談電話# 9110**へ連絡を!

★詐欺被害を防ぐポイント★

キャッシュカードは
渡さない

暗証番号は
教えない



手稲警察署 ☎ 686-0110

稲苑大学

～第35期生募集～

申込先

札幌市コールセンター

☎ 011-222-4894

(受付:無休8時～21時) ▲申込フォーム



期 間 7月13日(水)～10月12日(水)の毎週水曜日14時～16時

※8月10日(水)、17日(水)を除く全12回

場 所 手稲区役所ほか ※屋外活動あり

対 象 区内在住の満65歳以上の方(4月1日現在)で、過去に受講経験がなく、健康で毎回参加できる方

受講料 無料 ※講義によっては、教材費など実費がかかる場合あり

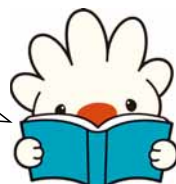
定 員 30人

※応募多数時は抽選を行い、結果は応募者全員に6月末までにお伝えします(公開抽選会は実施しません)。

申 込 募集要項 6月24日(金)までに、上記の申込先へ電話またはHPから申し込み区役所3階地域振興課で配布しています。区HP(下の二次元コード)からダウンロードもできます。



講義や実習を行う、高齢者向けの講座だよ!



詳細 地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2445

住民集団健康診査のご案内

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

月 日	時 間	場 所
6月13日(月)	9時30分～11時	鉄北コミュニティプラザ（曙 7-3）
6月13日(月)	13時30分～15時	新発寒朝陽会館（新発寒 6-10）
6月15日(水)	9時30分～11時	金山会館（金山 2-2）
6月15日(水)	13時30分～15時	鉄北コミュニティプラザ（曙 7-3）
6月21日(火)	9時～11時30分、13時30分～15時	前田中央会館（前田 8-11）
6月22日(水)		
6月24日(金)	9時30分～11時	星置会館（星置 3-9）
6月30日(木)	9時30分～11時	新発寒地区センター（新発寒 5-4）
7月2日(土)	9時30分～11時	新発寒わらび会館（新発寒 3-5）

内 容	対 象	費用・持参書類
とくとく健診 （特定健診）	国民健康保険に加入している 40 歳以上の市民	費用は受診券に記載。受診券と健康保険証を持参※ 1（血液・貧血・心電図検査は 500 円で追加受診可）
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している市民	
肺がん検診 （胸部エックス線検査）	40 歳以上の市民（喀痰検査は医師の判断で追加）	費用は無料（喀痰検査を行った場合は 400 円※ 2）健康保険証など氏名、住所、生年月日を確認できるものをお持ちください
肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	

- ※ 1 生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証をお持ちください。
 ※ 2 非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯、65～69 歳で後期高齢者医療制度被保険者、70 歳以上の方は各種証明書を提示することで無料です。
 ○申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

山頂からの眺望



手稲山 ウォーキング

手稲区側から山頂まで、
普段通れない道を登るよ！



- 日 時** 7月3日(日)（小雨決行）
 8時45分区民センター集合、14時同センター解散予定
- 対 象** 区内在住で健康に自信のある方 ※中学生以下は保護者同伴
- 定 員** 60人
 ※応募多数時は抽選を行い、結果は応募者全員に6月29日(水)までにハガキで通知します
- 費 用** 無料
- 行 程** 区民センター～手稲山山麓駅広場～手稲山山頂（片道約4.1キロ）
 ※区民センター～山麓駅広場までは往復ともバス移動（無料）
- 持ち物** 昼食、飲み物、雨具、当選お知らせのはがき
- 申 込** 6月18日(土)までに、左記の申込先へ電話または HP から申し込み
 ※グループでの申し込みの場合、参加者全員の情報が必要になります（1組4名まで申し込み可）。

申込先

札幌市コールセンター

☎ 011-222-4894

（受付：無休 8 時～21 時）



▲申込フォーム

詳細

地域振興課地域活動担当

☎ 681-2445

広告

朝ごはんを食べて、 毎日を元気に過ごそう！

朝食を取ると、1日の栄養バランスや生活リズムが整いやすくなり、日常生活のパフォーマンスが上がります。ストレスを感じにくくなり、心の健康にも役立ちます。毎日朝食を取る習慣をつけましょう！

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

★ 焼肉のたれで味付け簡単！ 中華風炊き込みご飯

ラップで包んでおにぎりにして冷凍すると、レンジで解凍するだけで食べられるから、時短に役立つよ！



《材料》(茶碗 4、5 杯分)

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2 合
鶏がらスープのもと・・・・・・・・小さじ 1
焼肉のたれ・・・・・・・・・・大さじ 2
マイタケ・・・・・・・・・・1 パック
冷凍インゲン・・・・・・・・軽くひとつかみ (40g)
豚または鶏ひき肉・・・・・・・・100g
にんにく・しょうが(チューブ)・・・・各 6cm
塩・こしょう・・・・・・・・・・適量

《作り方》

- ① 米を洗って炊飯釜に入れ、2 合の目盛りまで水を加える。鶏がらスープのもと、焼肉のたれを加え混ぜ、漬けておく(目安：30 分程度)。
- ② マイタケは手で割き、インゲンは調理用はさみで食べやすい大きさに切る。
- ③ ②を①に入れ炊飯する。
- ④ フライパンを熱し、ひき肉を炒める。油が出てきたらおろしにんにく、おろししょうが、塩・こしょうを加えて、ひき肉がパラパラになるようほぐしながら中火で炒める。
- ⑤ ③が炊けたら炊飯釜に④を入れ全体を混ぜる。

★ とろたま絡まる！ ブロッコリーの明太子あえ

耐熱容器 1 つで完成するから、洗い物の手間が少ないよ！



《材料》(1 人分)

冷凍ブロッコリー・・・・・・・・・・5 房 (70g)
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 個
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ 1
明太子・・・・・・・・・・2 切れ

《作り方》

- ① 耐熱容器に卵を割り入れ、マヨネーズを加えてよくかき混ぜる。
- ② ブロッコリーを加えて、電子レンジ (600W) で 1 分加熱する。
- ③ 取り出して全体をかき混ぜ、再度電子レンジ (600W) で 1 分加熱する。
- ④ 明太子を加えて、ほぐしながら全体を混ぜる。

保健センターでは食育月間に合わせた 6 月に、朝食レシピつきリーフレットの無料配布を行っているよ！
区 HP でも朝食向けの簡単レシピを紹介しているから、ぜひ見てね！

