

6月の献血

問 保健センター ☎57-0977

日にち	時間	ところ
6月8日(木)	9:30~12:00 13:00~16:00	県北建設会館(田平)
6月20日(火)	9:30~13:00 14:00~16:00	平戸市役所玄関前駐車場

標語「献血で 救える命が そこにある」

6月の認知症の人と家族のつどい

日にち	時間	ところ
6月1日(木)	13:30~15:30	平戸市未来創造館 COLAS平戸

問 福祉課地域包括支援センター 内線☎2586

6月の健康テレフォンプログラム

曜日	内容
月曜	急激な体重増加は注意が必要です
火曜	ぎっくり腰は病名ではない？
水曜	赤ちゃんの突然死
木曜	水虫とは
金曜	歯ぐきからの出血
土曜・日曜	「孤独死」で発見が遅れないために

※フリーダイヤル ☎0120-555-203 (携帯不可)

※携帯電話 ☎095-826-5511

●祝日は前日のテープが流れます。

●午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。

お問い合わせ先 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

今月の持ダネ

「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯

問 保健センター ☎57-0977

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。日本は世界に誇る長寿大国です。しかし残念ながら高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。けれども、日ごろから歯磨きなどの口腔ケアをしっかり行えば、歯の寿命を延ばし、いつまでも自分の歯で過ごすことができます。そのためには、乳幼児期から高齢期までの「お口の健康」が大切です。

虫歯のない子どもは、良く噛んで食事することで元気に過ごすことができます。また歯周病を予防することで、歯周病菌が原因の一つといわれている、糖尿病・心臓病などの生活習慣病を予防することが期待できます。

虫歯予防・歯周病予防の基本

- ①日ごろからの歯磨きなどの毎日の手入れ
- ②だらだら食べをしない、よく噛むなどの食生活
- ③定期的に歯科医師・歯科衛生士の専門家による口腔ケアを受け、予防と早期発見・早期治療
- ④フッ化物を活用した虫歯予防

目標

- 8020運動を進めよう(80才になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 午後のスタートハミガキから

平戸市で行っている虫歯予防・歯周病予防事業

事業名	対象者	内容
フッ化物塗布	1歳6カ月児健診～4歳のお誕生日前日まで	市内歯科医療機関でフッ化物塗布
フッ化物洗口	保育所・幼稚園(年長・年中)・小学校児童	フッ化物を活用したうがい
乳幼児健診	乳児・1歳6カ月児・3歳児	歯科医師による健診・歯科衛生士の保健指導※乳児は保健指導のみ
歯周疾患検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳	個別・集団での検診

子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、各世帯に配布している「健康カレンダー」をご覧ください。



6月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 保健センター ☎57-0977

日にち	ところ	種類および受付時間
6月13日(火)	未来創造館(COLAS平戸)	妊 9:30~10:00 母 9:30~10:00
6月13日(火)	未来創造館(COLAS平戸)	乳 13:00~13:30
6月15日(木)	生月支所	妊 9:30~10:00 母 9:30~10:00
6月20日(火)	平戸市福祉保健センター(田平町)	3 12:30~12:45
6月23日(金)	ふれあいセンター(紐差町)	1 12:30~12:45
6月30日(金)	生月支所	1 12:45~13:15
6月30日(金)	生月支所	3 12:45~13:15

妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 乳 乳児健診 3 3歳児健診 1 1歳6ヶ月児健診

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	ライオン広場(中部:獅子保育所)	28-0174	津吉保育園(南部:津吉保育園)	27-0222	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	とーわっこ(中部:東和愛児園)	28-0156	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
子育てエレン.C(北部:平戸幼稚園)	22-2810	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	エンゼルルーム(生月:山田幼稚園)	53-0835	はなぞの広場(田平:花園保育園)	57-0744
かもめネットワーク(北部:潮香保育園)	22-3360	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場(生月:めばえ保育園)	53-0496	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006
みのりの樹1(北部:みのり保育園)	22-2575	小鳩保育園(南部:小鳩保育園)	27-0333	やよいプレイランド(田平:やよい幼稚園)	57-0789		

6月の休日当番医

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
6月4日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
6月11日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
6月18日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地-4	57-2155
6月25日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター(受付時間18:00~8:00)
☎#8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部
☎22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。