

「令和5年度みんなで“歩こーで！”（長崎県市町対抗歩数競争）」の開催

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

長崎県がリリースしている「歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）」を使って、「令和5年度みんなで“歩こーで！”（長崎県市町対抗歩数競争）」イベントが開催されます。

「歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）」は、楽しく健康づくりに取り組めるよう、ウォーキングなどさまざまな方法でポイントを獲得し、地域の協力店でのサービス利用や県産品などの抽選会に参加することができます。

イベントでは、アプリ利用者の2月の平均歩数とダウンロード率で順位が決定し、ポイントが付与されます。

○と き

2月1日（木）～29日（木）

○参加方法

「歩こーで！」をダウンロードし、居住地域を登録することで、自動的に参加できます。

○付与ポイント

ポイントは、1位～3位の市町のアプリ利用者全員に付与されます。

▶第1位500ポイント ▶第2位300ポイント ▶第3位100ポイント

※イベントの詳細は、長崎県のホームページをご確認ください。

長崎県ホームページはこちら▶



アプリダウンロードはこちら

iPhone▼



android▼



今月の持ダネ

知覚過敏について

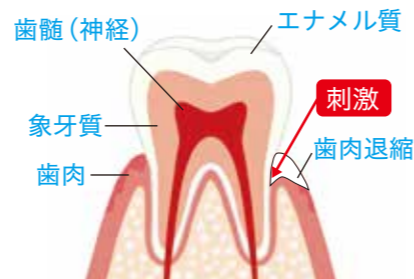
問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

寒い日々が続いています。皆さんの中にもむし歯でもないのに、冷たいものを食べたり飲んだりすると、歯がキーン、ズキーンとしみたり痛んだりするそんな症状に悩む人も多いでしょう。

テレビCMでも言われているように、一般的にこのような症状を「知覚過敏」といい、正式には「象牙質知覚過敏症」と呼ばれます。

象牙質知覚過敏症の症状は、冷たい飲食物や歯ブラシがさわったときにしみる場合だけでなく、チョコレートのような特定の食べものを噛んだときにしみて、後々まで余韻が残る場合などさまざまです。また、症状の程度も人それぞれに異なります。軽度の場合は、知覚過敏用の歯磨き粉に変更したり、歯ブラシを軟らかめに変えたり、歯磨きのブラシ圧を優しくすることで、1～2週間程度で改善します。それでも改善しない場合、歯科医院では個々の患者さんの病態に応じ、①薬剤により症状をやわらげる、②薬剤やレーザーを使用する、③レジンやガラスイオノマーなどの歯科材料でフタをする、などの治療法を適宜選択して行います。

ただし、象牙質知覚過敏症の原因はさまざまであり、特定できない場合もありますが、症状を緩和することは可能な場合が多くあります。歯がしみて困っている人は、ぜひ一度、歯科医師にご相談ください。



北松歯科医師会



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、対象者に配布予定の「平戸市健（検）診日程表」をご覧ください。



2月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
2月1日（木）	平戸文化センター	3 12:30～12:45
2月9日（金）	生月町中央公民館	1 3 12:30～12:45 乳 12:45～13:00
2月13日（火）	平戸市福祉保健センター（田平）	育 妊 母 10:00～14:00
2月20日（火）	平戸文化センター	乳 12:45～13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 4 パパ・ママ教室

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	中津良保育所 (南部：中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月：山田児童館)	53-1759	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	堤保育園 (南部：堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月：認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平：若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク (北部：しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部：小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場 (生月：生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平：花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1 (北部：みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部：津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド (田平：やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島：大島村保育所)	55-2006

2月の休日当番医（診療時間：午前9時～午後5時）

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
2月4日（日）	ごとう耳鼻咽喉科医院	平戸市戸石川町964番地	22-4377
2月11日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
2月12日（月・祝）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
2月18日（日）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
2月23日（金・祝）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
2月25日（日）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155

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)
※土日祝日は24時間対応
☎ # 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ご注意ください。