

新型コロナウイルス接触確認アプリインストールのお願い

自分をまもり大切な人をまもり地域と社会をまもるために

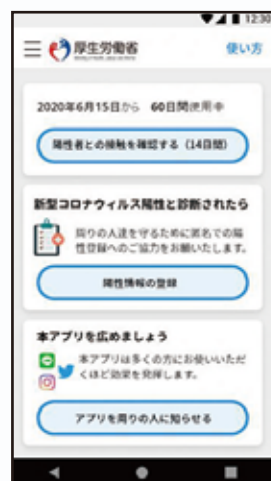
- 本アプリは、利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで感染拡大の防止につながることを期待されます。



アプリのインストールや
詳しい情報はこちらから

厚労省 接触確認アプリ

検索



問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

今月の
特ダネ

睡眠中の歯ぎしり、食いしばりについて

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

ナイトガードの利用推奨

夜間の歯ぎしりそのものを止める効果的な治療法は現時点ではありません。ただ、歯ぎしりにより起こる為害作用から被害を最小限にする対症療法としてナイトガード（睡眠時専用マウスピース）の使用が推奨されています。虫歯治療後や矯正治療後にナイトガードを使用しなかった場合と比べ、治療後の被せ物や詰物、歯のすり減りなどのトラブルが少なかったという報告もあります。



気になる場合は早めの相談を

人生100年の時代を迎えると言われているなか、歯の喪失を回避するには、疾患を未然に防ぐ予防処置（メンテナンス）が重要となります。歯を失う理由はむし歯、歯周病について歯の破折です。予防にはナイトガード使用も推奨されていますので、詳しくはかかりつけの歯科医院に相談してください。

寝ている間に自分で歯ぎしりをしていることを自覚している人はほとんどいません。多くの場合、人からの指摘によって自分が歯ぎしりをしていることを認識します。また音の鳴らないタイプの歯ぎしりもあります。最近では歯ぎしりを引き起こす可能性のある疾患として、睡眠時無呼吸や不眠症との関連性も疑われています。

睡眠時の歯ぎしりの危険性

- ▼歯のすり減り
- ▼歯や被せ物、詰物の破壊
- ▼歯周病の悪化
- ▼顎関節症、頭痛
- ▼睡眠同伴者の睡眠障害

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、対象者に配布している「平戸市健（検）診日程表」をご覧ください。



8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
8月4日（火）	生月町中央公民館	乳 12:45～13:15
8月7日（金）	たびら活性化施設	3 12:30～12:45
8月19日（水）	ふれあいセンター	3 12:30～12:45
8月21日（金）	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
8月27日（木）	ふれあいセンター	妊 母 10:00～10:30

乳 乳児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談

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	小嶋こども園 （南部：小嶋こども園）	27-0333	いきつきげんきこ広場 （生月：生月こども園）	22-9206	はなぞの広場 （田平：花園保育園）	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

8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
8月2日（日）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
8月9日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
8月10日（祝・月）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
8月16日（日）	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
8月23日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
8月30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注意してください。