

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動する平戸市食生活改善推進員を紹介! ⑥

わたしたち「食生活改善推進員」です!



大島支部「若芽会」

- 活動/年4回の学習会で、郷土料理の伝承や住民の健康保持増進の食育活動など
- 活動場所/大島地区
- 会員数/16人

若芽会は、平戸市の食生活改善推進協議会の中で1番長く活動している支部です。

昭和59年発足当初は、貧血と高血圧予防の食事の普及が主な活動でしたが、最近では生活様式、健康課題の変化に伴い糖尿病や脂質異常症など糖分や脂肪を減らすための調理伝達が多くなっています。

また、家庭訪問で塩分測定を行って家庭の味を振り返ってもらったり、減塩や自然のだしのおいしさを伝える活動も行っています。

会員同士仲良く学びあって仲間の輪を広げ、地区の人たちの健康を守っていききたいと思っています。



今月の持タネ

妊娠中の口腔ケア

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすい

妊娠中はホルモンの変化により、歯周病の原因となる細菌の増殖や唾液の分泌量の減少などが起こり、むし歯や歯周病になりやすくなります。妊婦の持つ歯周病菌が早産や低体重児出産の原因になる可能性も指摘されています。

特に歯周病は気が付いた時から治療を始めてもすぐに治るわけではありません。予防が大切なので、妊娠の前から歯とお口の状態をチェックして、気になることがあったらその都度、対応していくのが理想です。

歯の治療はおなかの赤ちゃんには影響ある?

こう思い込んでいる妊婦さんなどいると思います。しかしそれは間違いです。薬や麻酔などもきちんとした運用であれば問題ないですし、歯科治療で使うレントゲンも利用できます。

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

また出産後のお母さんは夜泣きや授乳などで、大変忙しくなります。

できれば時間のあたる妊娠中(特に妊娠初期から中期)に、歯の治療を受けてほしいと思います。



妊娠、出産は女性の人生の通過点

妊娠、出産は決して女性の人生におけるゴールではありません。その先の人生を健康に過ごしていくための通過点です。

赤ちゃんの誕生をお母さんが心置きなく迎えられ、女性だけでなく周りの人たちが安心して暮らしていけるよう、北松歯科医師会としてもサポートしていきたいと思っています。 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、対象者に配布している「平戸市健(検)診日表」をご覧ください。



12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
12月3日(木)	ふれ愛センター度島	1 3 12:00~12:15 乳 13:00~13:15
12月11日(金)	生月町中央公民館	乳 12:45~13:15
12月15日(火)	平戸文化センター	乳 12:45~13:15
12月16日(水)	平戸文化センター	3 12:30~12:45
12月23日(水)	大島村公民館	妊 母 9:30~10:30

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 Pa Sun・MaMaひろば(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

12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
12月6日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
12月13日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400	57-0045
12月20日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月27日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月29日(火)	谷川病院	平戸市田平町山内免400	57-0045
12月30日(水)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月31日(木)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

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。