

《健康ほけん課からのお知らせ》

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

総合健(検)診・レディース検診を実施します。コロナウイルス対策のため予約制としますので、受診券がお手元に届きしだい、健康ほけん課にお電話ください。

※コロナウイルスの感染状況によって中止・延期する場合があります。

レディース健診

実施月日	実施場所	受付時間
7月5日(月)	多目的研修センター	9:00-11:00/13:00-15:00
7月6日(火)	度島浦地区公民館	9:30-11:30
7月7日(水)	大島村公民館	9:30-11:00/13:00-14:30
7月8日(木)	平戸文化センター	9:00-11:30/13:00-15:30
7月9日(金)	平戸文化センター	9:00-11:30/13:00-15:30
7月10日(土)	平戸文化センター	9:00-11:30

総合健(検)診

実施月日	実施場所	受付時間
6月10日(木)	度島交流会館	9:00-11:30/13:00-14:30
6月15日(火)	多目的研修センター	9:00-11:00/13:00-15:00
6月16日(水)	志々伎ふれあい会館	9:00-11:00/13:00-15:00
6月17日(木)	中津良ふれあい会館	9:00-11:00/13:00-15:00
6月23日(水)	大島村公民館	9:00-11:30/13:00-14:30
6月24日(木)	大島村公民館	9:00-11:30/13:00-14:30
7月1日(木)	たびら活性化施設	9:00-11:00/13:00-15:00
7月3日(土)	たびら活性化施設	9:00-11:00/13:00-15:00
7月12日(月)	中部ふれあいセンター	9:00-11:00/13:00-15:00
7月13日(火)	たびら活性化施設	9:00-11:00/13:00-15:00
7月14日(水)	たびら活性化施設	9:00-11:00/13:00-15:00
7月15日(木)	たびら活性化施設	9:00-11:00/13:00-15:00

今月の特ダネ

マスク生活とお口の健康

昨年のこの時期に、「新型コロナの終息は1年以上かかるかもしれない」と書きましたが、変異ウイルスの拡大とワクチン供給の遅れなど、まだまだ終息の見通しは先になりそうです。平戸市内でもワクチン接種は始まったものの、感染者もぼつぼつ出ており心配な日々です。マスクの着用が当たり前となり、自宅以外では皆さんマスク生活かと思えます。ただ、これだけ長時間マスク着用をしていると、弊害も懸念されます。

まず、マスクをしていると暑さや息苦しさがあるため、呼吸が楽に感じる「口呼吸」になりやすくなり、お口の中が乾燥して唾液減少につながります。唾液の減少はお口の自浄作



問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

用の低下を招き、むし歯や歯周病の原因菌が増殖しやすくなります。また、乾燥によりプラーク(歯垢)や着色も付着しやすくなり、口臭の原因になります。

他にも、口呼吸だと唇や舌の筋肉低下や、バランスの乱れから歯並び、咬み合わせに影響が出てきます。特に幼児・学童は大切な時期なので要注意です。高齢者はお口周りの筋力が低下しやすく、オーラルフレイル(口腔機能の低下)からフレイル(加齢による心身の衰弱)・サルコペニア(筋力や身体機能の低下)を引き起こし、要介護状態につながります。

歯科受診は「不要不急の外出行」ではなく、このような状態を防ぐためにも必要です。私たち歯科医師も、感染リスク低減に努めていますので、ぜひかかりつけ歯科医でお口の健康を定期的にチェックしていきましょう。

北松歯科医師会 大森歯科医師



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。



6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
6月2日(水)	ふれあいセンター	1 3 12:30~12:45
6月4日(金)	生月町中央公民館	1 3 12:30~12:45
6月8日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	妊 母 10:00~14:00
6月17日(木)	平戸文化センター	乳 12:45~13:15
6月18日(金)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 18:30~19:00
6月23日(水)	ふれ愛センター度島	妊 母 10:00~11:00
6月30日(水)	平戸文化センター	3 12:30~12:45

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 **パ** 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	小嶋こども園 (南部：小嶋こども園)	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

6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
6月6日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
6月13日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
6月20日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
6月27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。