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（水）	ふれ愛センター度島	育 妊 母 10:00～11:00
２月14日（火）	平戸市福祉保健センター（田平）	育 妊 母 10:00～14:00
２月21日（火）	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
２月27日（月）	生月町中央公民館	1 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　育 母乳育児相談支援　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」をご覧になるか、各施設にお問い合わせください。

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５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（土・祝）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
２月12日（日）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
２月19日（日）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
２月23日（木・祝）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
２月26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）
※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。

献血の日程

問 健康ほけん課健康づくり班　☎22-9125

○2月の献血

２月の献血日程については、下記のとおりです。ご協力をお願いします。

と　き	ところ	受付時間
2月3日(金)	ふれあいセンター	12：00～13：00
	田平支所	14：30～16：00
2月24日(金)	平戸市役所	9：30～13：00
		14：15～16：00

今月の特ダネ

健康寿命を延ばす口腔ケア

問 健康ほけん課健康づくり班　☎22-9125

近年、私たちの平均寿命は大きく伸び、「人生100年時代」といわれています。日本は、世界と比べてみても平均寿命はトップクラスにあります。そのうち、健康で生きられる期間はどれくらいか知っていますか。

健康寿命とは

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

平均寿命と健康寿命の関係を見たときに、日本の平均寿命は約80歳。健康寿命はというと、約70歳。つまり、健康ではない期間が約10年あるということになります。

健康寿命を長くする要素の一つに歯の健康が大切であることが、さまざまな研究でわかってきました。年を重ねても自身の歯を１本でも多く残せているか、また残っている歯がどれくらい健康な状態を保ち続けられるかが重要になります。

健康な日々を送るためにできるセルフケア

１日でも長く健康な歯を維持するためには、歯科医院で定期的に検査を受け、歯のトラブルを早期発見・早期治療することが重要です。

そして、日ごろからセルフケアを行うことが最も重要となります。

自宅でのセルフケア

以下の点に気をつけて、セルフケアを行いましょう。

①適切な歯ブラシを使って、毎日きれいに磨く
②歯間ブラシやフロスなどのホームケア用品を活用して、汚れを取り除く
③飲み込んだり噛んだりするお口の機能が衰えないよう、口腔リハビリや口腔体操、マッサージなどを行う
④バランスの取れた食事をよく噛んで食べる

最後に

口腔内が清潔であれば、全身疾患のリスクも軽減されますので、健康な生活を送ることに繋がるでしょう。

北松歯科医師会