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。

９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
９月８日（木）	大島村公民館	乳 12:45～13:00　1 3 13:30～13:45
９月13日（火）	平戸市福祉保健センター（田平）	育 妊 母 10:00～14:00
９月16日（金）	平戸市福祉保健センター（田平）	パ 18:30～19:00
９月21日（水）	ふれ愛センター度島	母 妊 10:00～11:00
９月27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　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

９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
９月４日（日）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
９月11日（日）	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
９月18日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
９月19日（月・祝）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
９月23日（金・祝）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
９月25日（日）	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注意してください。

特定健診・がん検診・骨粗しょう症検診

問 健康ほけん課健康づくり班　☎22-9125

８月から11月まで市内医療機関で特定健診、がん検診・骨粗しょう症検診を実施しています。

集団健(検)診を受診していない人は、「受診券」と「保険証」をご持参のうえ、ぜひ受診してください。医療機関によっては、外来などの混雑状況によりご希望の日時に受診できない場合もありますので、事前に予約してください。

※詳しい内容は、４月に配布しました健(検)診日程表でご確認ください。
※30代健診を受診する人、80歳以上の人は保険証のみで受診可能です。

○**９月の献血日程**　９月22日(木)
▶長崎県肉用牛改良センター　午前９時～午前10時
▶平戸市役所田平支所　午前11時～午後１時

今月の特ダネ

骨粗しょう症を予防するために

問 健康ほけん課健康づくり班　☎22-9125

本県の医療費分析において、骨折の医療費は増加傾向にあり、その有病率においても全国より高い状況にあります。また、要支援・要介護要因においても、その原因の３番目に、骨折・転倒があり、骨折は健康寿命に影響を及ぼす主要な原因の１つとなっています。そのために、骨折の要因と言われている骨粗しょう症の予防と早期発見・早期治療への生涯を通じた取り組みが大切です。

○**骨粗しょう症とは**　骨強度(骨の強さ)が低下して、骨折しやすくなる病気です。

○**骨粗しょう症を予防するために**

①**丈夫な骨を作るための食事**　３食バランスのよい食事を摂ることが基本ですが、特にカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素をしっかり摂ることが大切です。

特に不足しがちなカルシウム(１日摂取推奨量700～800mg)摂取を心がけましょう。

▶カルシウムを多く含む食品　牛乳・乳製品(牛乳200ccで220mg、ヨーグルト100ｇで120mg)、小魚(ししゃも３匹、198mg)、ヒジキ(乾燥10ｇ、140mg)、小松菜(1/4束80ｇ、136mg)、大豆製品(豆腐100ｇ、120mg)など
▶ビタミンDを多く含む食品　魚(サケ・サンマなど)、しいたけ、きくらげ、卵など
▶ビタミンKを多く含む食品　納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリーなど

②**骨を丈夫にするための運動**　運動は骨を丈夫にします。運動量の目安は、ウォーキングを週に２～３回(20～30分／回)ですが、難しい場合は、暮らしの中で活動量を増やすことを心がけましょう。

③**日光を浴びる**　カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光を浴びることによって皮膚で作られます。夏季は30分程度、冬季は１時間程度が目安です。

④**十分な睡眠をとる**　睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨の成長に重要です。ぐっすり眠ることは骨作りに大きな役割を果たします。

○**骨粗しょう症検診の受診**　年度末年齢40・45・50・55・65・70歳の女性を対象に、骨粗しょう症検診を行っています。ご自身の骨密度を知る機会として、対象年齢の人はぜひ受診してください。