

新型コロナウイルスワクチンの年内接種を

問 健康ほけん課新型コロナウイルスワクチン接種推進チーム ☎22-9106

新型コロナウイルス感染症は過去2年間、年末年始に流行しています。加えて今年は季節性インフルエンザとの同時流行により、多数の発熱患者が発生し、医療のひっ迫につながる懸念があります。市内医療機関や、金・土・日曜日に接種できる長崎県の接種センターを利用し、年内の接種をご検討ください。

アレルギーや副反応などで控えていた人も検討を

武田社ワクチン(ノバボックス)による4・5回目接種が可能になりました。ファイザー社、モデルナ社ワクチンに比べ、接種後の副反応が少ないと報告されていますので、接種をご検討ください。

○武田社ワクチン(ノバボックス)接種について

対象者	満18歳以上で、前回接種から6カ月以上経過した人
接種場所	柿添病院(平戸市鏡川町278番地)
接種曜日・時間	月・水曜日 午前8時～
予約先	平戸市コールセンター ☎22-9107

年末年始の感染拡大防止にご協力を

全国的に新型コロナウイルスの感染者数が増えています。年末年始の感染拡大を防ぐために、一人ひとりの感染対策のご協力をお願いします。

○長崎県からのお願い

- ①会話時のマスク着用や三密回避、定期的な換気などの基本的な感染予防を徹底しましょう。
- ②会食の際は、認証店を利用し、マスク会食や密にならないよう工夫しましょう。
- ③感染不安や発熱などの症状があるときは、外出・登校・登園を控え、自主検査や医療機関へ相談・受診をしましょう。
- ④高齢者や基礎疾患を持つ人と接する際は、家庭内でもマスクを着用するなど、特に注意しましょう。
- ⑤自らの健康や家庭・仲間などの大切な人を守るため、ワクチン接種へのご協力をお願いします。

今月の持ダネ

歯みがき剤の薬用効果

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

歯磨きをするとき、皆さんはどのくらいの量の歯みがき剤を使っていますか。フッ素濃度の高い1450ppmの歯みがき剤を使っても、使う量は米粒程度という人が多くいます。以前は「歯みがき剤は少なめに」と言われていたためかもしれません。

歯磨き後、口腔内にフッ素が長く残るほど、むし歯予防効果もアップします。そのため、歯みがき剤は歯ブラシの上に2cm(1g)ほどつけることをおすすめします。子どもの場合は、年齢ごとに推奨された濃度や量があり、6歳未満の子どもは1000ppm以上の使用は避けましょう。大人は1450ppm濃度の歯みがき剤をたっぷり使っても大丈夫です。

日本では平成29年に歯みがき剤に含まれるフッ素(フッ化物)濃度の上限が1500ppmに引

き上げられました。今では、1450ppmの高濃度フッ素を配合した歯みがき剤は店頭や薬局でもおなじみのものとなりました。

世界保健機関(WHO)は、フッ素濃度1000ppm以上の歯みがき剤では、濃度が500ppm増すごとにむし歯予防効果が6%上がると発表しています。

歯みがき剤にはフッ素以外にもいろいろな薬用効果があります。ブラッシングによるプラーク除去に加え、歯みがき剤による薬用効果を期待できます。現在使用されている歯みがき剤のフッ素濃度について、この機会

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、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日日程表」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7日(水)	ふれあいセンター	1 3 12:30~12:45
12月9日(金)	生月町中央公民館	乳 12:45~13:15
12月13日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	育 妊 母 10:00~14:00
12月14日(水)	平戸文化センター	3 12:30~12:45
12月20日(火)	平戸文化センター	乳 12:45~13:15
12月22日(木)	平戸文化センター	1 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 4 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	いきつぎげんきこ広場 (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

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4日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
12月11日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月18日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月25日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月29日(木)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月30日(金)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月31日(土)	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。