

## 「令和5年度みんなで“歩こーで！”（長崎県市町対抗歩数競争）」の開催

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

長崎県がリリースしている「歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）」を使って、「令和5年度みんなで“歩こーで！”（長崎県市町対抗歩数競争）」イベントが開催されます。

「歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）」は、楽しく健康づくりに取り組めるよう、ウォーキングなどさまざまな方法でポイントを獲得し、地域の協力店でのサービス利用や県産品などの抽選会に参加することができます。

イベントでは、アプリ利用者の2月の平均歩数とダウンロード率で順位が決定し、ポイントが付与されます。

### ○と き

2月1日（木）～29日（木）

### ○参加方法

「歩こーで！」をダウンロードし、居住地域を登録することで、自動的に参加できます。

### ○付与ポイント

ポイントは、1位～3位の市町のアプリ利用者全員に付与されます。

▶第1位500ポイント ▶第2位300ポイント ▶第3位100ポイント

※イベントの詳細は、長崎県のホームページをご確認ください。

長崎県ホーム  
ページはこちら▶



アプリダウンロードはこちら

iPhone▼



android▼



今月の  
特ダネ

### 知覚過敏について

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

寒い日々が続いています。皆さんの中にもむし歯でもないのに、冷たいものを食べたり飲んだりすると、歯がキーン、ズキーンとしみたり痛んだりするそんな症状に悩む人も多いでしょう。

テレビCMでも言われているように、一般的にこのような症状を「知覚過敏」といい、正式には「象牙質知覚過敏症」と呼ばれます。

象牙質知覚過敏症の症状は、冷たい飲食物や歯ブラシがさわったときにしみる場合だけでなく、チョコレートのような特定の食べものを噛んだときにしみて、後々まで余韻が残る場合などさまざまです。また、症状の程度も人それぞれに異なります。軽度の場合は、知覚過敏用の歯磨き粉に変更したり、歯ブラシを軟らかめに変えたり、歯磨きのブラシ圧を優しくすることで、1～2週間程度で改善します。それでも改善しない場合、歯科医院では個々の患者さんの病態に応じ、①薬剤により症状をやわらげる、②薬剤やレーザーを使用する、③レジンやグラスアイオノマーなどの歯科材料でフタをする、などの治療法を適宜選択して行います。

ただし、象牙質知覚過敏症の原因はさまざまであり、特定できない場合もありますが、症状を緩和することは可能な場合が多くあります。歯がしみて困っている人は、ぜひ一度、歯科医師にご相談ください。



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）診日程表」をご覧ください。

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

### 2月の各種相談および赤ちゃんの健診など

| 日付       | 場所              | 種類および受付時間                     |
|----------|-----------------|-------------------------------|
| 2月1日（木）  | 平戸文化センター        | 3 12:30～12:45                 |
| 2月9日（金）  | 生月町中央公民館        | 1 3 12:30～12:45 乳 12:45～13:00 |
| 2月13日（火） | 平戸市福祉保健センター（田平） | 育 妊 母 10:00～14:00             |
| 2月20日（火） | 平戸文化センター        | 乳 12:45～13:15                 |

乳 乳児健診 1 1歳6ヶ月児健診 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<br>(田平:保健センター)       | 57-1943 | 中津良保育所<br>(南部:中津良保育所) | 27-0475 | よちよちクラブ<br>(生月:山田児童館)      | 53-1759 | おひさまひろば<br>(田平:平戸口社会館)  | 57-0236 |
| あいちゃん広場<br>(北部:愛の園保育所)    | 22-2244 | 堤保育園<br>(南部:堤保育園)     | 27-1084 | めばえ広場<br>(生月:認定こども園めばえ)    | 53-0496 | さくらんぼ広場<br>(田平:若葉保育園)   | 57-3028 |
| かもめネットワーク<br>(北部:しおかこども園) | 22-3360 | 小鳩こども園<br>(南部:小鳩こども園) | 27-0333 | いきつきがんきっこ広場<br>(生月:生月こども園) | 22-9206 | はなぞの広場<br>(田平:花園認定こども園) | 57-0744 |
| みのりの樹1<br>(北部:みのりこども園)    | 22-2575 | 津吉保育所<br>(南部:津吉保育所)   | 27-0222 | やよいブレイランド<br>(田平:やよい幼稚園)   | 57-0789 | しまっこ広場<br>(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

| 日付         | 医療機関       | 住所              | 連絡先     |
|------------|------------|-----------------|---------|
| 2月4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（日）   | 柿添病院       | 平戸市鏡川町278番地     | 23-2151 |
| 2月12日（月・祝） | 青洲会病院      | 平戸市田平町山内免612番地4 | 57-2155 |
| 2月18日（日）   | 谷川病院       | 平戸市田平町山内免400番地  | 57-0045 |
| 2月23日（金・祝） | 柿添病院       | 平戸市鏡川町278番地     | 23-2151 |
| 2月25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

●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。