

個別健（検）診のご案内～健（検）診はお済みですか？～

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

今年度は、個別健（検）診を令和6年1月まで期間延長し実施しています。医療機関によっては健（検）診を実施しない月もありますので、お早めに予約・受診をお願いします。

受診できる健（検）診

特定健診、健康診査、がん検診等（胃がん、結核・肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス、骨粗鬆症）

受診の際は、「受診券」と「保険証」をご持参ください。

※国保30代健診、80歳以上の人は保険証のみで受診が可能です。



今月の持ダネ

子どもの歯を守るお口のケア

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

子どもの歯を守るお口のケアは、将来の健康に大きな影響を与える重要なステップです。その第一歩として、基本的な歯磨きは必要不可欠です。

毎日朝晩の2回、適切な歯ブラシとフッ化物入りの歯磨き粉を使用して歯磨きをする習慣を身につけましょう。フッ化物入り歯磨き粉は、むし歯予防に欠かせない効果があります。

むし歯の原因菌は、私たちが摂取する食べ物や飲み物の中に含まれた糖분을栄養にして、酸を作り出します。歯の表面にあるカルシウムなどのミネラル成分は酸によって溶け出し、溶けた状態が続くと結果的にむし歯になってしまいます。

フッ化物は歯から溶けだしたカルシウムなどを補うことを促進（再石灰化）し、歯を酸に溶けにくい性質に変える（耐酸性）など、むし歯予防に大きな効果をもたらしてくれます。

小さい子どものなかには、歯磨きが苦手な子もいると思います。無理に歯磨きを強要するのではなく、歯磨きが好きになるように楽しい体験にすることが優先です。できるだけ子どもの「いやだ」、「こわい」という気持ちに寄り添いましょう。

幼いころは歯医者に対する恐怖心を持つ子も少なくありません。その場合、ご自宅での歯磨きタイムを楽しいものに工夫をしたり、歯科医院での「楽しい体験」を経験するととても効果的です。

泣いていたり、なかなか行きたがらない時もあると思いますが、大人である私たちが「歯の検診なんて全然平気だよ！」という雰囲気を持ちリラックスして子どもと接することも大切です。

将来の子どもを守るためにお口のケアを欠かさず行いましょう。

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。



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6日（水）	ふれあいセンター	1 3 12:30～12:45
12月8日（金）	生月町中央公民館	1 3 12:30～12:45 乳 12:45～13:00
12月12日（火）	平戸市福祉保健センター（田平）	育 妊 母 10:00～14:00
12月13日（水）	平戸文化センター	3 12:30～12:45
12月19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 父 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

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3日（日）	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
12月10日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月17日（日）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月24日（日）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月29日（金）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月30日（土）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月31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。