

高齢者と子どものインフルエンザの予防接種

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9106 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

インフルエンザは、例年12月～3月が流行シーズンですが、今年は例年より早く増加しています。予防接種を受けて、インフルエンザの発症と重症化を予防しましょう。

○助成対象者と接種回数

- ▶生後6か月～12歳：2回(接種間隔2～4週間)
- ▶13歳～15歳(中学3年生)まで：1回
- ▶65歳以上：1回(60歳～64歳で日常生活活動が極度に制限される程度の障がい有する人などは助成の対象になる場合もありますので、かかりつけ医にご確認ください)

○接種期間 10月2日(月)～令和6年2月29日(木)

○接種費用 自己負担額1,000円(生活保護受給者は無料)

○接種方法 事前に医療機関に直接お問い合わせください。



今月の持タネ

丈夫な歯を作るためには

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

「子どもの歯をむし歯にたくない」とよく聞きますが、どのようにすればいいのでしょうか。もちろんしっかりブラッシングすることや、フッ化物を応用することも重要ですが、歯質を強化することもとても大切です。

むし歯とは、むし歯原因菌が出す酸によりカルシウムが溶かされ、歯の硬い組織が崩壊し、歯に穴が開く実質欠損を形成することを言います。歯の外層であるエナメル質はハイドロキシアパタイトと呼ばれるリン酸カルシウム的一种でできています。エナメル質は唾液中のリン酸イオンやカルシウムイオンにより徐々に成熟していきます。小児のエナメル質(特に生えたとばかりの歯)は未成熟なためむし歯になりやすいのです。



丈夫な歯=カルシウムというイメージがあると思いますが、カルシウムが歯や骨に沈着する作用を調整するのがマグネシウムです。またカルシウムを吸収促進させるためにはビタミンDも必要です。逆に食品添加物(特にリン酸塩)は体内でカルシウムやマグネシウムとくっつき、体外へ排泄させてしまいます。できるだけ食品添加物の摂取を避けるとともに、カルシウムだけでなくマグネシウムやビタミンDを多く含む食品を摂取することで歯質を強化しましょう。

先月発行の広報ひらど9月号に「骨粗鬆症・骨折を予防しよう」を掲載しています。併せて参考にしてみてください。

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)診日日程表」をご覧ください。



10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
10月4日(水)	ふれ愛センター度島	育 妊 母 10:00～11:00
10月5日(木)	ふれあいセンター	乳 12:45～13:15
10月6日(金)	平戸文化センター	3 12:30～12:45
10月10日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	育 妊 母 10:00～14:00
10月17日(火)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
10月21日(土)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 12:30～13:00

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

10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
10月1日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
10月8日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
10月9日(月・祝)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
10月15日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
10月22日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
10月29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。