

令和6年度平戸市健(検)診日程表

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

受診を希望する人は、健康ほけん課までご連絡ください。※人間ドック・脳ドックの予約も受け付けています。

総合健(検)診 要予約

○度島地区

とき	受付時間	ところ
5月15日(水)	8:00~11:00	度島浦地区公民館
	13:30~14:30	度島構造改善センター

○田平地区

とき	受付時間	ところ
5月30日(木)	9:00~11:30	南地区交流センター (南支館)
	13:00~14:00	
5月31日(金)	9:00~11:30	たびら活性化施設
	13:00~14:30	
6月1日(土)	9:00~11:30	たびら活性化施設
	13:00~14:30	
6月6日(木)	9:00~11:30	田平町民センター
	13:00~14:30	
6月7日(金)	9:00~11:30	

○大島地区

とき	受付時間	ところ
5月21日(火)	8:30~11:30	大島村公民館
	13:00~14:00	
5月22日(水)	8:30~10:00	大根坂漁民センター
	12:30~15:00	

○生月地区

とき	受付時間	ところ
6月7日(金)	13:00~14:00	生月病院

レディース検診 要予約

地区	とき	受付時間	ところ
生月	6月3日(月)	9:00~11:30	生月船員福祉会館
		13:00~15:00	
	6月4日(火)	9:00~11:30	生月町開発総合センター
		13:00~14:00	

今月の
特ダネ

健康で長生きできるための秘訣！フレイルの予防・改善

☎長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

「フレイル」とは、年齢を重ねるごとに、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が衰える状態、健康と要介護の間の状態のことです。ただし、フレイルは病気ではないので、早めに気付いて対策を講じれば、健康な状態へ戻すことができます。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病とフレイルはとても密接な関係にあり、生活習慣病が悪化すると、日常生活の動作や認知機能の低下、転倒や骨折につながり、フレイルへと進行します。

フレイル予防には、自分の健康状態を知り、生活習慣病を予防・コントロールすることが重要です。

フレイル予防の3つのポイント

①**栄養** 食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。

特に意識すべき栄養素が、肉・魚・卵・大豆製品などに含まれる「たんぱく質」です。筋肉をつくる基礎となります。加えて、美味しくご飯を食べるためには、お口のケアも大切です。



▲バランス弁当の例

②**運動** 筋肉の発達・維持だけでなく、食欲や心の健康にもつながります。平戸市では、「平戸よかよか体操」をすべての通いの場内で実施し、個々の健康づくりに力を入れています。

③**社会参加** 趣味が多い人ほど要介護になる可能性が低いと言われています。農作業や散歩、釣りや手芸など自分に合った活動を、仲間と一緒に楽しむことでフレイル予防になります。

各地区の通いの場で、フレイル予防教室を実施し、フレイルチェックや運動、低栄養予防に効果的な専門職の講話や教材の提供などを行います。



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。



5月の各種相談および赤ちゃんの健診など

☎子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
5月10日(金)	平戸文化センター	3 12:30~12:45
5月14日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	育妊母 10:00~11:30
5月22日(水)	平戸文化センター	1 12:30~12:45
5月23日(木)	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	いぎ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

5月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

☎平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
5月3日(金・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
5月4日(土・祝)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
5月5日(日・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
5月6日(月・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
5月12日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
5月19日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
5月26日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045

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。