

みんなで“歩こーで！”（長崎県市町対抗歩数競争） 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

県内の各市町対抗でアプリダウンロード率とダウンロード者の平均歩数を競う「みんなで“歩こーで！”（長崎県市町対抗歩数競争）」が10月から1カ月間開催されます。

1位～3位の市町には、ダウンロード者全員にアプリのポイントがプレゼントされます。

また、平戸市では、アプリのポイントを活用して、最高1万円相当の賞品が当たる抽選会を令和8年1月ごろに予定しています。

まだ、アプリをダウンロードしていない人は、右の二次元コードからぜひダウンロードしてください。たくさん歩いて健康とポイントをゲットしましょう。



今月の持タネ

歯の健康は人生の健康。お口の衰えが体に及ぼす影響とは？

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

「最近、食べ物が噛みにくくなった」「むせることが増えた」と感じることはありませんか？これらはお口の衰えであるオーラルフレイルのサインかもしれません。オーラルフレイルは口腔機能の些細な衰えから始まり、心身の衰弱、つまりフレイルへと繋がっていく危険な状態です。

以下のチェック項目に2つ以上当てはまる場合、注意が必要です。

- ☐ 硬いものが噛みにくい ☐ お茶や汁物でむせることがある ☐ 口の中が乾燥しやすい
- ☐ 滑舌が悪くなったと感じる ☐ 食べこぼしが増えた

なぜお口が衰えると全身の健康に影響するのか

○**栄養不足のリスク** 噛む力が衰えると肉や野菜などの硬いものが敬遠されがちになり、柔らかい食べ物中心の食生活に偏ることがあります。これにより栄養素も偏り、筋力や免疫力の低下を招き、全身の健康を損なう原因となります。

○**誤嚥性肺炎のリスク** むせることが多くなると食べ物や唾液が誤って気管に入りやすくなります。口の中の細菌が気管に入ると誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を引き起こすリスクが高くなります。

○**社会性の低下** 「うまく話せない」「食べこぼしてしまう」という不安から人と食事をしたり、会話をしたりする社会的な交流が減り、精神的な健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。

お口の健康を保つためにできること

- ▶ 歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスで歯と歯ぐきのセルフケア
- ▶ 定期的な歯科健診
- ▶ 口腔機能向上トレーニング

お口の健康は単に「おいしく食べる」ためだけでなく、全身の健康と、生き生きとした生活を送るための土台となります。気になることがあれば歯科医院に相談してみましょう。専門家と一緒に口口の健康を守っていくことが、健康寿命を延ばす第一歩です。平戸市では、歯周疾患検診が無料で受けられます。詳しくは健康ほけん課健康づくり班へお尋ねください。



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。



10月の各種相談および赤ちゃんの健診など

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（土）	平戸市福祉保健センター（田平）	パ 12:45～13:00
10月9日（木）	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
10月10日（金）	平戸市福祉保健センター（田平）	育 妊 母 10:00～11:30
10月15日（水）	平戸文化センター	3 12:30～12:45
10月21日（火）	大島村公民館	育 妊 母 10:00～11:00
10月23日（木）	ふれあいセンター	乳 12:45～13:15

※10月29日（水）にふれ愛センター度島で予定していた「SunMaMaひろば」は、令和8年1月21日（水）に実施します。

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	小嶋こども園 （南部：小嶋こども園）	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）

平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住 所	連絡先
10月5日（日）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
10月12日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
10月13日（月・祝）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
10月19日（日）	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
10月26日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ？病院に行く？迷ったら

●救急医療電話相談
☎ # 7119

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