

# 保健ガイド

health guide



6月9日 月

7月12日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係  
☎ 82-3186

## 注意

日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

### 子育てサークルもこもこ／美郷

6月11日(水)、7月9日(水) 10:00～12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、タオル、バスタオル

内容 6月：お外で遊ぶバスハイク

出発 10:15(雨天時：自由遊び)

7月：七夕まつり

### 母子健康手帳交付日／美郷

6月12日(木)、6月26日(木)、7月10日(木) 9:00～12:00

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード  
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑、  
通帳の写し

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

### 健康相談／美郷

6月12日(木)、6月26日(木)、7月10日(木) 9:00～12:00

子どもから大人までところとからだの健康に関する相談  
を行っています。

赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども  
行っています。

## 杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
6	15	日	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
	22	日	原田内科医院 ☎87-3737	白石町
	29	日	戸原内科 ☎82-2051	大町町
7	6	日	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町

診療時間 9:00～17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診  
の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

### 乳児健診／美郷

6月26日(木) 12:45～13:15(受付)

対象者 令和6年6月、11月、令和7年2月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

### 2か月児相談／美郷

7月1日(火) 13:00～13:30(受付)

対象者 令和7年4月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

### キラキラ歯っぴい教室／美郷

7月4日(金) 13:00～13:15(受付)

対象者 令和5年3月～令和5年6月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

### フッ化物塗布／美郷

7月4日(金) 13:00～13:15(受付)

対象者 フッ化物塗布希望者

携行品 母子健康手帳

## 歯と口の健康週間

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間となっています。歯や口の機能を守ることは、寿命を延ばすだけでなく、健康のためにも重要です。

日常の歯磨きや口腔ケアを行うことに加えて、かかりつけの歯医者での定期検診も忘れずに受けましょう。

### ～よく噛むことの大切さ～

皆さんは食事の際、よく噛んで食べていますか。厚労省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を勧めています。よく噛むことは、消化に良いだけでなく、多くの効果があります。食事の際には少し意識してひと口30回以上噛んでみましょう。

### ★よく噛むことの効果

- ・消化吸収が良くなる
- ・腸内環境の改善が期待できる
- ・抵抗力が高まる
- ・肥満予防になる
- ・歯科疾患予防になる
- ・脳が活性化する
- ・発音がはっきりする

