

保健ガイド

health guide



6月12日 日

7月16日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、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。

母子健康手帳交付日／美郷

6月23日(木)、7月14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

※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23日(木)、7月14日(木) 9:00~12:00

子どもから大人までこ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。

乳児健診／美郷

6月30日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年6月、9月、12月生まれ
令和4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(金) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年4月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

フッ化物塗布／美郷

6月16日(木)、7月8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

キラキラ歯っぴい教室／美郷

6月16日(木)、7月8日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 6月 令和元年11月~令和2年2月生まれ

7月 令和2年3月~令和2年6月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

子育てサークルもこもこ／美郷

7月13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 7月 フットケア

杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

6月12日から7月10日までの「日曜・休日在宅医当番日」は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
6	12	日	白浜医院 ☎0954-65-5006	白石町
	19	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
	26	日	古賀病院 ☎86-2070	江北町
7	3	日	稲富胃腸科外科 ☎84-3027	白石町
	10	日	いけがみ内科クリニック ☎87-2107	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 ☎ 82-3186

歯と口の健康週間

~いただきます人生100年歯と共に~

6月4日~10日は歯と口の健康週間となっています。むし歯や歯周病は、生活習慣に影響を及ぼすだけでなく、動脈硬化などの血管系の病気や心臓の病気、糖尿病や肺炎などにも関係することがあります。

歯および口腔の健康を保ち、いつまでも自分の歯で過ごせるように、歯みがきの習慣や定期的に歯科健診を受診し、むし歯や歯周病の予防を図ることが重要です。

【歯と口の健康を保つポイント】

- ①栄養バランスのとれた正しい食事を心がける
- ②よく噛んで食べる
- ③食後20分以内に歯を磨く
- ④むし歯を放置せずに治療する
- ⑤症状がなくても定期的に歯垢を除去する

日本歯科医師会が推進している、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動もあります。

この機会に歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努め、いつまでも健康なお口を保ちましょう。