

保健ガイド

health guide



2月12日 日

3月18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。

乳児健診／美郷

2月16日(木) 12:45～13:15(受付)

対象者 令和4年2月、5月、8月、10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

母子健康手帳交付日／美郷

2月24日(金)、3月9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

2月24日(金)、3月9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。

2か月児相談／美郷

3月1日(水) 13:00～13:30(受付)

対象者 令和4年12月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

キラキラ歯っぴい教室／美郷

3月3日(金) 13:00～13:15(受付)

対象者 令和2年11月～令和3年2月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

フッ化物塗布／美郷

3月3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

子育てサークルもこもこ／美郷

3月8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

内容 思い出パレット作り、ざっくばらん座談会

“ストレートネック”をご存知ですか？

首の骨(頸椎)は7つあり、横から見ると緩やかなカーブを描いています。しかし、下向きの姿勢が続くことで首に負担がかかると首の骨がまっすぐになってしまいます。頭が肩よりも前に出た状態を「ストレートネック」といいます。ストレートネックはスマホの長時間操作で生じやすいことから「スマホ首」とも呼ばれています。

ストレートネックを放置すると肩こり、頭痛など体にさまざまな不調をきたす恐れがあるため、できるだけ早い改善が必要です。

◎ストレートネックなのか簡単に確かめる方法！

1. 壁に背を向けて立つ
2. 「かかと」「お尻」「肩甲骨」の順番で壁にくっつけ、アゴを引く

【チェックポイント】

- ①特に意識しなくても後頭部が壁につく
- ②後頭部が少し離れているが、少し意識すれば壁につく
- ③後頭部が離れているが、頑張っても意識すれば壁につく
- ④後頭部が壁から離れていて、頑張っても壁につかない

- ①の人は、正常です。
- ②の人は、ストレートネック予備軍です。
- ③の人は、軽度のストレートネックです。
- ④の人は、重度のストレートネックです。



ストレートネックの可能性のある人は、首・肩回しや背伸びなどのストレッチをすることで改善することができます。

ぜひ、試してみてください！

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

2月12日から3月12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
2	12	日	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
	19	日	カタフチ医院 ☎87-2233	白石町
	23	木・祝	原田内科医院 ☎87-3737	白石町
	26	日	戸原内科 ☎82-2051	大町町
3	5	日	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町
	12	日	溝口医院 ☎0954-65-2046	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