

保健ガイド

health guide



6月11日 日

7月15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14日(水) 10:00~12:00

7月12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:親子体操
7月:フットケア

健康相談/美郷

6月22日(木)、7月13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。

母子健康手帳交付日/美郷

6月22日(木)、7月13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。

乳児健診/美郷

6月29日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年6月、9月、12月、令和5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3日(月) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和5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7日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 令和3年3月~令和3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7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

~手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで~

6/4~6/10は歯と口の健康週間となっています。歯と口の健康週間は、歯や口腔機能の維持、歯科疾患の予防のため、正しい知識や習慣をつけることを目的として定められました。適切な歯みがきや口腔ケアは、歯の寿命を延ばすだけでなく、健康のためにも欠かせません。

子供はもちろん、大人もこの機会に歯のメンテナンス方法について見直し、正しい知識をつけていきましょう。

歯と口の健康を守るポイント!

1. 毎食後、寝る前に歯みがきを忘れずに
2. 歯みがきに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう
3. だらだら食いは虫歯の原因になります。食事や間食を食べる時間を決めましょう
4. かかりつけ医の歯科医院をもち、定期的に歯科検診を受けましょう

歯みがきの3つのポイント!

1. 毛先の広がっていない歯ブラシで軽く力(150~200g)を入れながら、5~10mmの幅を目安に小刻みに動かして歯を磨く
2. 歯ブラシの毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる
3. 磨き残しの無いように決まった順番で磨く

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

6月11日から7月9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	11	日	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
	18	日	かわぞえ内科クリニック ☎37-5593	白石町
	25	日	古賀小児科内科医院 ☎86-2533	江北町
7	2	日	藤井整形外科病院 ☎84-5880	白石町
	9	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 ☎ 84-3283