

女性特有のがん検診（子宮頸がん・乳がん）について

●無料クーポン券

対象者の施設検診を実施中です。クーポン券が届く前に施設（病院）検診を受けたかたの自己負担金が還付されます。くわしくはお問い合わせください。（該当者には個別通知しています）

●乳がんの集団検診を実施します

2月に無料クーポン対象者のうち、51・56・61歳を対象に集団検診を実施します。事前予約に若干の空きがありますので、早めにお申し込みください。また、61歳のかたは施設検診を受けられませんのでご注意ください。

●無料クーポンの有効期限は

平成22年3月31日までです

●対象者（6月30日現在、本市にお住まいのかた）

子宮頸がん（平成22年4月1日現在の満年齢）

満年齢	対象者の生年月日
21歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
26歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
31歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
36歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
41歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

乳がん（平成22年4月1日現在の満年齢）

満年齢	対象者の生年月日
41歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
46歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
51歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
56歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
61歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日



12月の「こころの相談」

●日 時 12月9日（水）午後1時30分～3時30分

●会 場 都路保健センター

1週間前までに保健課へお申し込みください。相談は無料で秘密は守られます。

その他の相談先

●福島いのちの電話

（毎日）午前10時～午後10時
Tel. 024-536-4343

●こころの電話

（月～金）※休日除く 午前9時～午後4時
Tel. 0570-064-556
PHS などからは…Tel. 024-535-5560

●県中保健福祉事務所

（月～金）※休日を除く 午前8時30分～午後5時30分
Tel. 0248-75-7811

生活習慣病を予防しよう!!

今月のテーマ：歯の健康 その②

日本人が歯を失う原因の第1位は歯周病です。歯周病は中高年の年齢層に圧倒的に多く、軽度の症状も含めると成人の80%は歯周病と言われています。

①歯周病とは？

歯の周囲の組織に化膿性の炎症が起こる病気です。

②歯周病の原因は？

1番の原因は、歯に付いた汚れです。歯垢（プラーク）、歯石が歯の周囲に付いたままですとそこを巣に細菌が繁殖し、歯肉に炎症が起こります。

③歯周病チェックをしてみよう！

歯周病は、自覚症状が出にくく、気づいたときには「もう手遅れ」なんてことも。この機会に、歯周病チェックをしてみよう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食べ物が歯と歯の間にはさまる | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから血がでる |
| <input type="checkbox"/> 歯垢や歯石がついている | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラしてかみにくい |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 歯ぐきを押しすと膿がでる |
| <input type="checkbox"/> 冷たいものがしみる | <input type="checkbox"/> 歯が伸びて長くなったように見える |

1つでもあてはまる項目があれば歯周病の危険性があります。早めに歯科医院を受診しましょう。

④歯周病を予防するには？

- しっかり歯みがきしましょう。歯みがきで、歯垢（プラーク）をつくらないようにしましょう。歯ぐきマッサージをしましょう。
- 定期的に歯科健診を受けましょう。
- 生活習慣を見直して歯周病の原因を減らしましょう。口の中だけでなく、全身を健康に保ち、抵抗力をつけましょう。



12月の乳幼児健康診査

4カ月児健康診査

地区	対 象	日 時	会 場
船引	平成21年8月生	15日(火) 受付:午後1時～1時20分	船引保健センター
滝根大越	平成21年7・8月生	21日(月) 受付:午後1時～1時20分	天地人大学

10カ月児健康診査

地区	対 象	日 時	会 場
船引	平成21年2月生	17日(木) 受付:午後1時～1時20分	船引保健センター
滝根大越	平成21年1・2月生	21日(月) 受付:午後1時～1時20分	天地人大学

1歳6カ月児健康診査

地区	対 象	日 時	会 場
船引	平成20年5月生	9日(水) 受付:午後1時～1時20分	船引保健センター
都路常葉	平成20年4・5月生	16日(水) 受付:午後1時～1時20分	常葉保健センター

3歳児健康診査

地区	対 象	日 時	会 場
船引	平成18年6月生	8日(火) 受付:午後1時～1時20分	船引保健センター

2歳児歯科健診

地区	対 象	日 時	会 場
都路常葉	平成19年10～12月生	3日(木) 受付:午後1時～1時20分	常葉保健センター

7カ月児育児相談

地区	対 象	日 時	会 場
船引	平成21年5～6月生	15日(火) 受付:午前10時～10時20分	船引保健センター

- お住まいの地区の会場で受診してください。
- やむを得ず別の会場で受診される場合は、事前にお住まいの地区の市民課（船引地域は保健課）または保健センターに申し込んでから受診してください。

12月の子育て教室・育児相談

すくすく教室（要予約）

- 日 時 12月10日（木）〔受付9時30分～9時50分〕
- 会 場 船引保健センター
- 対 象 お子さんの心身発達面で相談のあるかた
- 内 容 親子あそび、医師・心理士等による相談など
- 費 用 1人100円（おやつ代）
- 申込先 保健福祉部 保健課 ※気軽にご相談ください。



離乳食教室（要予約）

- 日 時 12月4日（金）〔受付13時00分～13時20分〕
- 会 場 大越保健センター
- 持参物 エプロン・おんぶひも・母子手帳・バスタオル
- 費 用 1組100円（食材代）
- 申込先 保健福祉部 保健課 ※気軽にご相談ください。11月27日（金）までに申し込んでください。

お互いにかからない、うつさないために。

乳幼児健康診査や育児教室などの集団の場には、明らかにインフルエンザと診断される前でも風邪の症状があった場合は参加を見合わせ、次の機会に健診などを受診してください。症状の判断に困ったり心配がある場合は、保健課までお問い合わせください。

保健だより

問い合わせ先

- 保健福祉部 保健課 Tel. 81-2271
- 滝根行政局 市民課 Tel. 78-1203
- 大越保健センター Tel. 79-3133
- 都路行政局 市民課 Tel. 75-2112
- 常葉行政局 市民課 Tel. 77-2113

12月の休日当番医

※変更される場合がありますので受診前に確認してください

- 6日（日）白岩医院・田村市常葉町 Tel. 77-2036
- 13日（日）せんざき医院・三春町 Tel. 62-2777
- 20日（日）総合南東北病院滝根診療所・田村市滝根町 Tel. 78-2442

- 23日（水）中央通りクリニックやない・田村市船引町 Tel. 81-2662
- 東部台こどもクリニック・田村市船引町 ※小児科のみ Tel. 81-2580

- 27日（日）小野町地方総合病院・小野町 Tel. 72-3181
- 29日（火）橋本医院・小野町 Tel. 72-3711
- 30日（水）船引クリニック・田村市船引町 Tel. 82-0137
- 31日（木）まつざき内科胃腸科クリニック・田村市常葉町 Tel. 77-2870

その他の緊急問い合わせ先

- 郡山市休日・夜間急病センター 郡山市字上亀田1-1（旧国立郡山病院跡） Tel. 024-934-5656

区分	診療時間・科目
休日	9:00～17:00 内科・小児科・歯科 19:00～23:00 内科・小児科
平日	19:00～23:00 内科・小児科

- テレフォンサービス 「休日・夜間」当番医療機関 Tel. 024-933-4000

- その他病院に関する問い合わせ 郡山消防本部通信指令課 Tel. 024-933-2400

- 福島県子ども救急電話相談 【受付時間】毎日、午後7時～翌朝8時 子どもが急病のとき、家庭での対処法について医師、看護師などがアドバイスします。
- 固定電話プッシュ回線・携帯電話から短縮ダイヤル #8000
- 固定電話アナログ回線などから Tel. 024-521-3790