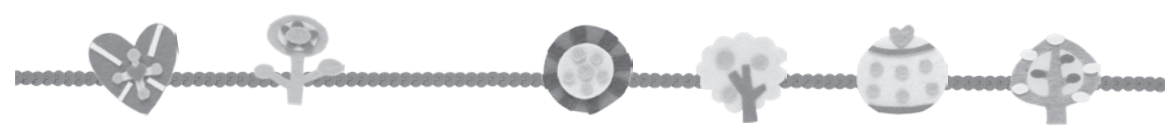




平成 25 年

7月の予定など



- 問い合わせ
- 保健福祉部 保健課 ☎81-2271
 - 大越行政局 市民課 ☎79-2113
 - 常葉行政局 市民課 ☎77-2113
 - 滝根行政局 市民課 ☎78-1203
 - 都路行政局 市民課 ☎75-2112

乳幼児健康診査など

乳幼児健康診査の共通事項 ●会場…各保健センター ●受付…13:00～13:20

① 4カ月児健診

日	地区	対象	会場
3 (水)	都路 常葉	平成 25 年 2 月生～ 平成 25 年 3 月生	常葉
30 (火)	船引	平成 25 年 3 月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

② 10カ月児健診

日	地区	対象	会場
3 (水)	都路 常葉	平成 24 年 8 月生～ 平成 24 年 9 月生	常葉
18 (木)	船引	平成 24 年 9 月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

③ 1歳6カ月児健診

日	地区	対象	会場
2 (火)	船引	平成 23 年 12 月生	船引
9 (火)	滝根 大越	平成 23 年 12 月生～ 平成 24 年 1 月生	滝根

●持参物…母子健康手帳・問診票

- 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する場合は、事前にお住まいの地区の市民課（船引地区は保健課）に申し込んでから受診してください。

④ 3歳6カ月児健診

日	地区	対象	会場
23 (火)	全地区	平成 22 年 1 月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票

⑤ 2歳児歯科健診

日	地区	対象	会場
4 (木)	滝根 大越	平成 23 年 4 月生～ 平成 23 年 6 月生	大越
25 (木)	船引	平成 23 年 6 月生～ 平成 23 年 7 月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・コップ・タオル

育児教室

すくすく教室（要予約）

- 日 時 11 日 (木) 受付…9:30～9:50
- 会 場 船引保健センター
- 対 象 ことばが遅い、落ち着きがない、友達とうまく遊べないなどの悩みがある方
- 内 容 親子あそび、医師・心理士らによる相談など
- 申込先 保健課 ※お気軽にご相談ください。

こころとからだの健康相談

こころの健康相談（相談無料、秘密厳守）

- 日 時 10 日 (水) 13:30～15:30
- 会 場 船引保健センター
- 申込先 1 週間前までに保健課へ
※臨床心理士が相談に応じます。

精神障がい者デイケア

- 日 時 31 日 (水) 10:00～15:00
- 会 場 船引公民館
- 対 象 在宅で生活する精神障がい者で主治医の了解がある方

AA ミーティング

- 日 時 毎週土曜 13:30～15:00
- 会 場 船引就業改善センター
- 対 象 飲酒をやめたいと願う本人・家族

その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343（毎日）10:00～22:00
- こころの電話 ☎024-535-5560（月～金）※休日除く 9:00～16:00

障がい者（身体・知的・精神・難病者）相談支援

- 方 法 電話または来所による相談
- 時 間 月～金（祝日除く） 9:00～17:00
- 会 場 相談支援田村事業所 ☎85-3888（大越町牧野字塚）
- その他 内容によっては相談員が訪問します。

- 特定相談支援・障害児相談支援の事業所指定 -

- 障害者総合支援法および児童福祉法に定める相談支援体系のうち「指定特定相談支援事業」と「指定障害児相談支援事業」を実施する事業所指定は市が行います。
- 指定事業所 田村市指定相談支援事業所 ☎82-2943（船引町船引字源次郎 131 番地）
- 指定区分 特定相談支援、障害児相談支援
- 指定月日 4 月 1 日
- 問い合わせ 保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115

- 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811（月～金）※休日除く 8:30～17:15
- 福島県精神科救急情報センター ☎0570-055699（毎日）17:30～22:00

保健センター自由開放日など

自由開放・健康相談

地区	日	時間
滝根	8・29 (月)	9:00～16:00
大越	16 (火)・24 (水)	10:00～15:00
都路	22 (月)	9:00～16:00
常葉	5・26 (金)	9:00～16:00
船引	5・12・19・26 (金)	9:00～16:00

子どもの教室・運動関連

地区	内容	日	時間
大越	あそびの広場	16 (火)	10:00～11:30
	ヘルスアップ教室	24 (水)	13:30～15:00
常葉	ゆめっ子教室	25 (木)	9:30～11:30
船引	育児相談	12・26 (金)	9:00～11:00
	健康増進広場/リフレッシュ体操		13:30～15:00

6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」です。

本年度の標語

「健康は 食から 歯から 元気から」

歯の健康は、全身の健康に繋がります。健康で元気に長生きするためには、自分の歯でおいしく食事をするのが大切です。80 歳になっても 20 本以上の健康な歯を保てるように、毎日正しい歯磨きをしましょう。

「正しい歯磨き」5つのコツ

- ① 歯ブラシは「鉛筆持ち」で

力を入れすぎることがなくなり、ブラシを細かく動かしやすい。
- ② 軽い力で細かく動かす

大きく動かすと毛先が寝てしまうので、毛先を立てたまま細かく動かす。
- ③ 歯磨き粉はつけてもつけなくてもOK

ただ、歯磨き粉をつけるかどうかは歯科医師の間でも意見が分かれるところ。
- ④ 歯磨きは食後 30 分経ってからがベスト

食後の歯磨きが基本です。ただし、食後すぐの口腔内は、食べ物の酸や糖分で酸性に傾いているので、歯のエナメル質は弱まっている。この状態で歯磨きをすると、歯の表面を傷つけてしまい虫歯のリスクを高める。歯の腐食を防ぐには、少なくとも食後 30 分経ってから歯磨きをするのが望ましい。
- ⑤ 起床時と寝る前が効果的

起床時には、口の中がねばねばしている。虫歯、口臭、歯周病の原因は、このねばねばです。

●●●●● 口の健康を保ちましょう！ ●●●●●

しっかり噛んで、食事をおいしく食べられるのはとても楽しいことです。話を楽しみ、声を出して笑うと心身ともにリフレッシュされます。また、よく噛んで食べることは、脳を刺激して認知症の予防になり、口や入れ歯の手入れは口の中の炎症や細菌の繁殖、口臭を防ぎます。毎日の口の手入れと、よく噛んで食べることを習慣にしましょう。

- 入れ歯のお手入れのポイント -

- ① 洗浄は毎食後と就寝前に行う。
- ② 必ず口から外して流水で洗う。
- ③ 専用の歯ブラシで、歯の裏表だけでなく、パネや吸着させる部分もしっかり洗う。
- ④ 寝るときは外し、乾燥しないように専用の容器に水と一緒にに入れて保管する。洗浄剤を利用すると効果的です。



7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 -

- 7 (日) 西山医院（三春町） ☎62-2473
- 14 (日) 秋元医院（船引町） ☎82-1514
- 15 (月・祝) 南東北病院 滝根診療所（滝根町） ☎78-2442
- 21 (日) 清水医院（船引町） ☎82-3535
- 28 (日) 三春病院（三春町） ☎62-3131

※当番医の変更について

6 月 30 日 (日) は、遠藤医院から 青山医院（常葉町） ☎77-2015 へ変更となります。

診療時間…9:00～18:00

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） ☎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 ☎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 ☎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をします。

- ・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 ☎024-521-3790

次ページにもほけんだよりが続きます