

健康ガイド

Health guide

《問合先》健康推進課
☎0296-75-3159(直通)
☎58-5111-75-3111(代表)

7月分



乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方**
- 4〜7か月児育児相談
 - 対象/H27年2月・3月生
 - 日程/7月27日(月)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- 1歳児健診**
- 対象/H26年7月生
 - 日程/7月7日(火)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- 2歳児歯科健診**

- 医療機関名/延島クリニック
住所/東飯田600
連絡先/☎0296-58-5058
- ※5月号に掲載した6月21日(日)の当番医が千勝医院から延島クリニックに変更になりました。
- 7月5日(日)
医療機関名/延島クリニック
住所/東飯田600
連絡先/☎0296-58-5058
- 7月12日(日)
医療機関名/なかはら整形外科
住所/真壁町飯塚496-1
連絡先/☎0296-23-9955
- 7月19日(日)
医療機関名/大和クリニック
住所/大国玉2513-12
連絡先/☎0296-58-7788
- 7月20日(月)
医療機関名/仁保内科医院
住所/真壁町真壁425
連絡先/☎0296-23-8088
- 7月26日(日)
医療機関名/袖山医院
住所/西桜川1-43
連絡先/☎0296-75-

- 対象/H25年4月・5月生
 - 日程/7月10日(金)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル
- 真壁地区の方**
- 1歳6か月児健診
 - 対象/H25年10月〜12月生
 - 日程/7月23日(木)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

- 3歳児健診**
- 対象/H24年4月〜6月生
 - 日程/7月16日(木)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)

- 健康相談**
- 総合健康相談(要予約)
- 日程/7月8日(水)・22日(水)
 - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)、真壁保健センター

成人健康診査

- 受付時間/10時〜11時30分
- 住民健診/30歳以上の方
- 日程/7月14日(火)〜16日(木)
- 会場/大和地区の各会場・大和体力増進センターなど
- 日程/7月21日(火)〜24日(金)
- 会場/岩瀬地区の各会場・岩瀬福祉センターなど
- 受付時間/9時30分〜11時・13時30分〜14時30分
- 内容/特定健診・後期高齢者検診・若年者検診
- ミニドック/40歳以上の方
- 日程/7月17日(金)・18日(土)
- 会場/大和体力増進センター
- 受付時間/7時〜10時
- 内容/結核・肺がん検診・胃がん・大腸がん検診・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査
- ※検査項目により対象年齢が変わります。
- 子宮・乳がん検診
- 対象/子宮頸がん検診
: : 20歳以上の女性
- 対象/乳がん検診



6月4日〜10日は「歯の衛生週間です。」

2019

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。

また、6月4日(木)〜10日(水)までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが「歯の衛生週間」を実施しています。

日本人男性の平均寿命は80歳、女性は86歳と、世界でもトップクラスの長寿大国です。しかし、残念ながら、歯の寿命は50〜60歳代で、高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。

口腔疾患が全身に及ぼす影響もあり、全身疾患が口腔の疾患へ原因になるケースがある事をご存知でしょうか？

口腔に影響を及ぼす全身疾患といえば、糖尿病や肥満、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)、骨粗鬆症、免疫系疾患などがあ

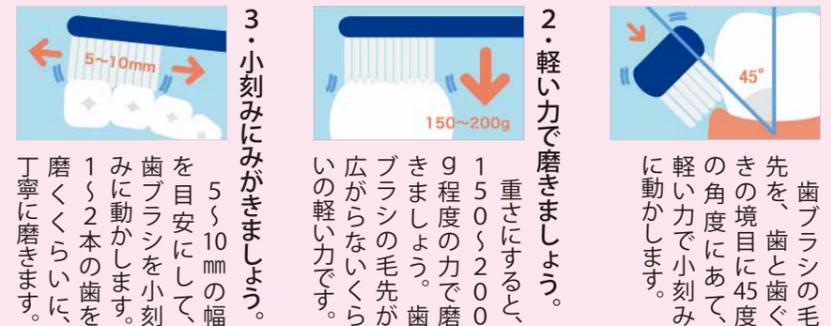
※当番医は、変更になる場合がありますので、休日の場合は各庁舎の日直、または市ホームページにて確認のうえ受診してください。

げられますが、これに加えてホルモンバランスの変化や喫煙、ストレスといった要因も口腔疾患、特に歯周病に深く関連しています。歯周病の予防と治療に欠かせないのが、歯面に付着した歯垢を取り除く毎日のセルフケアです。お口の状態には個人差があるので、歯科医師や歯科衛生士に適切にブラッシング方法を指導してもらいましょう。自分ではしっかり磨いているつもりでも磨き残しもありますので、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に受診することも必要です。

高齢になっても、自分の歯でなんでもおいしく食べ、バランス良く栄養を摂取するために、幼児期からの生活習慣や歯面に付着した歯垢を取り除く習慣を確立し、歯周病を予防することが重要です。

正しい歯の磨き方

1. 毛先を45度にしましょう。
歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に45度の角度にあて、軽い力で小刻みに動かします。
2. 軽い力で磨きましょう。
重さにすると、150〜200g程度の力で磨きましょう。歯ブラシの毛先が広がらないくらい軽い力で磨きましょう。
3. 小刻みにみがきましょう。
5〜10mmの幅を目安にして、歯ブラシを小刻みに動かします。1〜2本の歯を磨くくらいに丁寧に磨きます。



- : : 30歳以上の女性
- 大和体力増進センター
- 日程/7月2日(木)〜4日(土)
- 真壁福祉センター
- 日程/7月6日(月)〜10日(金)・28日(火)〜8月1日(土)・5日(水)・6日(木)
- 共通事項
- 受付時間/12時30分〜13時
- 内容/子宮・乳がん検診(超音波・マンモグラフィ検査は、年齢によって異なります。)
- ※過去3年間、受診歴のない方は通知が届きませんので、健康推進課までお申し込みください。

- 精神保健**
- こころの健康相談(要予約)
- 日程/7月9日(木)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 開催時間/14時〜15時30分
 - 内容/精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。

- 休日応急診療医療機関**
- 診療時間/9時〜12時・13時〜16時
- 6月21日(日)

介護のご相談は

居宅介護支援事業所

さくらがわ

☎0296-20-6071

入所・短期入所・通所リハビリテーション

介護老人保健施設

さくらがわ

☎0296-20-6071
URL: <http://www.douaikai.or.jp>

内科・外科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科

延島クリニック

☎0296-58-5058

歯科 小児歯科 インプラント 床矯正
(自由診療 1歯20万円〜) (自由診療 9万円〜)

歯科用CTあり(撮影料19,800円〜)

やなぎだ歯科

YANAGIDA DENTAL CLINIC

- 診療時間/午前9:00〜12:30 午後2:30〜7:00
- 休日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
- 歯科医師 柳田佳代子 柳田充康
- 桜川市西飯岡539-4 坂戸小学校正門前
- ☎0296-76-3700
<http://www.yanagida-dc.com>

国際的に認められた「高品質」な教育を提供

ECCジュニア・BS堤上教室

英語・英会話や基礎学力「読み・書き・計算」を学べます。

2歳児〜社会人、年齢・目的に応じた豊富なコース

住所: 桜川市堤上407 講師: 深谷尚子 ☎0296-76-6118