

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●プレパパママ教室

要予約



- 対 象** 妊婦さん
(旦那さんも一緒に参加できます)
※託児があります。
- と き** 7月5日(水) 午前10時～午後2時ごろ
- と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内 容

講義

- ・歯科衛生士による「妊娠中・出産後の歯の話とケア方法」
- ・助産師による「妊娠・出産の話」
- ・管理栄養士による「妊娠中の栄養の話」
- ・知っておきたい子育て情報の紹介

おすすめランチの試食(昼食)

体験(希望者)

- ・抱っこの仕方、オムツの替え方
- ・沐浴実習
- ・パパの妊婦模擬体験

- 持 ち 物** 母子健康手帳
- 募集人員** 10人(先着順)
- 申込期限** 6月23日(金)

●乳幼児・1歳児健康相談



- 対 象** 乳幼児・1歳児
- と き** 6月8日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時
- 持 ち 物** 母子健康手帳

●ストレッチ教室

- 内 容** 6月のテーマは「ひざ痛予防」
- と き** 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●健康相談

- 対 象** 市民
- と き** 6月5日(月)、19日(月)
午前9時～正午
- 担 当** 保健師

●毎月みんなでウォーキング

- と き** 毎月第1水曜日
(6月7日、7月5日)
午前9時30分～10時30分
※雨天中止
- 集合場所** 市民体育館正面玄関横

●栄養相談

要予約

- 対 象** 市民
- と き** 月曜～金曜日
午前9時～午後5時
- 担 当** 管理栄養士

●元気ルーム開放

- 内 容** 健康づくりを目的とした使用が原則
- と き** 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

●こころの健康相談

要予約

- 対 象** 市民
- と き** 6月19日(月) 午後1時～3時
- 担 当** 保健師・福祉相談員

●結核健康診断・肺がん検診

対 象 市に住民登録のあるかた
結核…昭和28年4月1日ま
でに生まれたかた
肺がん…昭和53年4月1日
までに生まれたか
た

検 診 料 結核…無料
肺がん…350円
(70歳以上無料)

※結核や肺がんの早期発見のため
に年に1回健(検)診を受けましょ
う。特に65歳以上のかたは毎年受
診するよう感染症法に定められて
います。65歳以上のかたで肺がん
検診を受診されたかたは、結核健
診を兼ねています。

※肺がん検診を受けるかたで、たばこ
をたくさん吸うなどの条件に該当
し、希望するかたは、かくたん検診
(2,000円)も受診できます。

注 意 予約は必要ありません。健
康手帳を持参の上、検診会場へ直接
お越しください。

健康手帳をお持ちでないかたは当
日発行します。また、着脱しやすい服
装でお越しください。

	検診場所	受付時間
7月10日(月)	漁協小浜支所	9:00 ~ 9:30
	池上公園	9:45 ~ 10:45
	堅神公民館	11:00 ~ 11:30
	船津消防団格納庫前	13:00 ~ 13:30
	鳥羽志摩農協鳥羽支店 (旧JA加茂)	13:45 ~ 14:15
	保健福祉センターひだまり (休日夜間応急診療所)	14:30 ~ 15:30
7月11日(火)	市民文化会館	8:45 ~ 9:30
	漁協安楽島支所	10:00 ~ 11:00
	浦村農村婦人の家	13:00 ~ 13:30
	漁協浦村支所	13:45 ~ 14:15
7月12日(水)	漁協石鏡支所	14:30 ~ 16:00
	神島診療所	12:30 ~ 15:00
7月18日(火)	漁協和具浦支所 荷さばき場	13:00 ~ 15:00
	漁協答志支所	15:30 ~ 17:30
7月19日(水)	漁協答志支所	8:45 ~ 11:00
	桃取町健康管理 増進センター	13:00 ~ 17:00
7月24日(月)	消防本部	8:45 ~ 9:10
	白木コミュニティセンター	9:30 ~ 10:10
	堅子消防庫前	10:50 ~ 11:10
	漁協千賀支所	11:25 ~ 11:45
	漁協相差支所	13:00 ~ 13:45
	漁協国崎支所	14:15 ~ 15:30
7月25日(火)	坂手診療所	8:45 ~ 10:30
	菅島診療所	14:30 ~ 17:15

●歯周疾患検診のお知らせ

歯周病は歯を支える組織が細菌に感染し起こる病気です。歯周病は、初期には自覚症状がなく、症状を自覚したときは進行していることがあり、むし歯の次に歯を失う大きな原因の一つです。

歯周疾患を早期に発見し、予防するために歯周疾患検診(節目検診)を受けましょう。

対 象 市内に住所があり、生歯のある次の年齢のかた

- ・40歳(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ)
- ・50歳(昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ)
- ・60歳(昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ)

検診実施機関

歯科医院名	電話番号	検診実施期間
木村歯科医院	☎2588	6月1日(木)～11月30日(木)
久保歯科医院	☎26480	
高丘歯科医院	☎212002	
西井歯科	☎24500	
寺本歯科医院	☎2539	7月15日(土)～11月30日(木)

※検診は予約が必要です。受診を希望するかたは、直接医療機関に申し込んでください。

検診料金 無料(別途治療が必要な場合は自己負担が必要です)

持 ち 物 健康手帳、保険証

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

「おいしい」と「元氣」を支える丈夫な歯を

子どもの歯の健康づくり

生涯を通じて、自分の歯でおいしく食べる楽しみを味わうためには、子どものころから歯を健康に保つことが大切です。今回は、乳幼児期のむし歯予防についてお知らせします。

鳥羽市の現状 市で実施している平成28年度の歯科検診の結果、むし歯がある子の割合は、1歳6か月児では10%、2歳半で11・8%、3歳半で26・6%と年齢が上がるにつれて増えてきています。

保護者のかたへ 個人差はありますが、乳歯が生えそろうと、食べ物をかむための筋肉が発達して大人が食べるのと同じように硬さや弾力のある物が食べられるようになり、食の幅が広がります。それだけに歯垢などの汚れが歯に残りやすくなり、むし歯になりやすくなります。子ども自身にもむし歯を予防する意識をもたせるために、歯みがきをする習慣をつけ始めるとともに、保護者の仕上げみがきでしっかりとケアをしてあげましょう。

むし歯はどうしてできるの？

むし歯は、「歯質・糖分・細菌」の3つの要因がそろった時にできると言われています。

口の中にはたくさんの細菌が住んでいて、食べかすなどの糖分を栄養にして歯の表面に歯垢を作ります。

歯垢の中で細菌は糖を酸に変え、その酸によって歯の表面は弱くなり、虫歯になります。

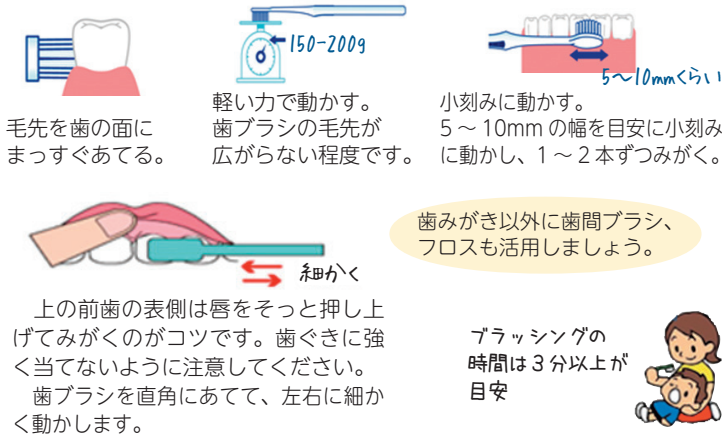
【予防法】フッ化物配合の歯みがき剤を使って歯みがきをしましょう。



【予防法】食べたり飲んだりする時間と量を決めましょう。

【予防法】歯みがき、歯間ブラシ、フロスなどで歯を清潔にしましょう。

仕上げみがきをしましょう



上の前歯の表側は唇をそっと押し上げてみがくのがコツです。歯ぐきに強く当てないように注意してください。歯ブラシを直角にあてて、左右に細かく動かします。

ご存知ですか？
たばこの害

5月31日～6月6日は

禁煙週間です

たばこの害

たばこの煙には多くの有害物質が含まれます。たばこを吸っている本人は次の病気になりやすくなること
が分かっています。

- 各種がん
- 脳卒中
- 歯周病
- 慢性閉そく性肺疾患 (COPD)
- 呼吸機能低下
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性動脈硬化
- 糖尿病の発症など

妊婦の場合

- 早産
- 低体重児出生
- 胎児発育遅延



受動喫煙の害

他人のタバコの煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。受動喫煙によって、次のような病気になりやすくなる
ことが分かっています。

- 脳卒中
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- 子どものぜんそく

ご存知ですか？
このマーク



厚生労働省が「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマークを
発表しました

日本は世界に比べて受動喫煙対策が遅れています。そのため、2020年の東京オリンピック開催に向けて受動喫煙防止対策が強化されています。未来に向けて、たばこの害をよく知り、禁煙と受動喫煙防止に取り組んでいきませんか。