

6月の健康カレンダー

献血

日	曜日	受付時間	場所
20	火	11:30~16:00	福良地区公民館

健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定など	20	火	9:00~10:30 13:00~14:30	市役所本館 1階

乳幼児健康カレンダー

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査 (R5年2月生)	23	金	南あわじ市保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (予約制) (R5年1月生)	22	木	子育て学習・支援センター (ゆめるんセンター)
育児相談 (R4年11月生)	27	火	
10カ月児健康診査 (R4年8月生)	16	金	
1歳6カ月児健康診査 (R3年11月生)	6	火	
2歳児育児相談 (R2年11月生)	14	水	南あわじ市保健センター
3歳児健康診査 (R2年1月生)	9	金	
就学前5歳児健康診査 (H30年6月生)	19	月	
遊びの教室 (予約制)	1	木	
発達支援相談 (予約制)	1	木	

はじめましてパパ&ママ講座 ※要申込

妊婦とその家族を対象とした講座

内容	日	曜日	場所
前期コース (歯科健診など)	10	土	子育て学習・支援センター (ゆめるんセンター)
後期コース (赤ちゃんのお世話など)			

※各種教室・相談のお問合せは、健康課 ☎43-5218)まで

時間外診療病院	休日応急診療所 (興集地区公民館 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00~11:30 13:00~16:30 18:00~21:30
火 平成病院 八木病院	4日(日) 平山 毅 医師 村野謙一 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(日) 富本喜文 医師 穀内勇夫 医師
木 翠鳳第一病院	18日(日) 齊藤雅文 医師 畑田卓也 医師
金 中林病院	25日(日) 柴田亮平 医師 齊藤雅文 医師
土 翠鳳第一病院	

平日18:00~23:00
土曜13:00~23:00
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

※発熱による受診の場合は、事前に電話をお願いします
※新型コロナウイルスの検査はできません

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。詳しくは各担当課にお問合せいただくか、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
14	水	14:00~15:00	中央公民館2階

スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とそこそご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
22	木	14:00~16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター ☎43-5237)まで

こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とそこそご家族らの交流を深める広場
開催日時のみオンラインによる相談も実施 (福祉課に事前予約必要)

日	曜日	受付時間	場所
25	日	13:30~16:00	いちばん星 (市福永572)

家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
10	土	14:00~16:00	いちばん星 (市福永572)

ぴあっとふくら ※申込不要

精神疾患を抱える人が仲間と集える場

日	曜日	受付時間	場所
22	木	13:30~15:00	福良地区公民館

※詳しくは、福祉課 ☎43-5216)まで

小児救急医療 (対象は中学生まで)

◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時~午前6時 (受付は午前5時40分) までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。

☎小児夜間救急電話センター ☎44-3799

※通話はお客対応の品質向上のため録音しています

◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設しています。予約は不要です。

受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30

☎洲本応急診療所 ☎24-6340

歯の健康を守ろう!

☎健康課 ☎43-5218

6月4日(日)から10日(土)は「歯と口の健康週間」です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深く関わっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることに繋がります。

☆健康な歯を保つための口腔ケアのポイント

むし歯や歯周病は、お口の中全体に広がっている細菌や歯の周辺に付着している歯垢(プラーク)が原因で起こります。日常生活で次のポイントに気をつけてお口の中のケアを心がけましょう。

①“食べたら磨く”習慣を身につけましょう

毎食後、丁寧に歯磨きをすることで、お口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。

point 磨きにくい「前歯の裏側」「奥歯の頬側」「歯ブラシを持つ手の奥歯の裏側」も磨き残しがないように、丁寧に磨きましょう。



②歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去

歯と歯の間や、歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの用具を使って、しっかり落としましょう。

point 歯肉を傷つけないように注意しながら、歯間を丁寧に清掃しましょう。



③歯科医や歯科衛生士によるケアも必要

自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するには、定期的な専門クリーニングが必要です。お口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のためにもかかりつけの歯科医をもち、定期的に歯垢や歯石のケアを受けましょう。



歯と口の健康週間



6月4日(日)~10日(土)

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

歯ブラシの選び方

- ①毛先の細いもの
→歯周ポケットに無理なく入っていただけるため
- ②ヘッドが自分の口に合っているもの
→少し小さめの方がすみずみまで磨きやすい
- ③毛の硬さが適度なこと
→硬すぎると歯ぐきを痛めやすい



歯磨きのポイント

- ①歯と歯ぐきのすき間に45度の角度で歯ブラシを当てる。
- ②軽い力で小刻みに、1~2本ずつ磨く。
- ③歯と歯の間や歯と歯ぐきのすき間には汚れがたまりやすいので、意識して磨く。

町ぐるみ健診を受けましょう

- ◆6月23日(金)から「町ぐるみ健診」が始まります。(受診票は6月中旬に郵送)健診を受けて自身の健康をチェックし、健康づくりに役立てましょう。町ぐるみ健診は申込みが必要です。申込みがまだの方は、健康課までご連絡ください。
- ◆町ぐるみ健診では、午前中に歯周疾患・口腔がん検診を実施しています。町ぐるみ健診を受診される方は、当日の申し込みも可能です。ぜひ受診しましょう。