

健康 アドバイス

成人の8割以上がかかっているといわれる歯周病。歯周病は、歯を支えている周辺組織が細菌に感染して起きる炎症で、進行すると歯を失う原因となります。特に痛みがなく自分では進行するまであまり気付きません。予防には毎食後の適切な歯磨きと、口の中を清潔に保つことが一番です。大切な歯を守るためにも▶歯を磨いたとき歯茎から出血する▶口臭がある▶冷たい水を飲むと歯や歯茎にしみて痛い▶朝起きたとき、口の中が粘ついたり、妙な味がする——など思い当たることがあったら早めに歯科医に相談しましょう。

♣ 5月の各種相談・健診

場所：保健センター

項 目	期 日	受 付 時 間	対 象 者
健 康 相 談	6.20日	午前10時～正 午	一般市民
3 歳 児 健 診	21日	午後零時50分～1時40分	対象者には通知します
3 カ 月 児 健 診	15日	午後1時～1時半	15年1月生まれ
6 カ 月 児 相 談	22日	午前9時～9時半	14年10月生まれ
10 カ 月 児 健 診	〃	午後1時～1時半	14年7月生まれ
1歳6カ月児健診	29日	午後零時50分～1時40分	13年10月生まれ

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き。
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- 3歳児健診該当者には、3歳3カ月ころに通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

◆ 5月の教室

場所：保健センター

名 称	期 日	時 間	対 象 者
ひよこ教室	16日	午前10時～正 午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

♥ 三種混合とはしかの予防接種 (5月)

実施場所	期 日	時 間	申 し 込 み	申込先
井上医院	随 時	診療時間内	随 時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690
道又医院	〃	午前8時半～11時	随時(電話で予約)	82-3522

胃腸病と肝・胆・腎検診

7日から始まります

胃腸病と肝臓、胆のう、腎臓検診が、下表の日程で行われます。送付される通知書の日時と会場を確認し、忘れずに受診してください。まだ申し込みをしていない方でも受診できます。希望する方は直接会場へお越しください。



▷受診料 1,300円（受診会場でいただきます）

▷受付時間 ・胃腸病検診…午前7時～8時半

・肝胆腎検診…午前6時半～7時半

▷注意事項 **検診の前日…**▶夜8時以降に飲食物をとらないでください▶アルコール類は飲まないでください▶就寝時まで水、お茶は飲んでも構いません▶普段服用している薬はお飲みください **検診の日…**▶検診終了まで飲食物はとらないでください▶たばこは吸わないでください▶朝は、できるだけ用便を済ませてからお越しください

♣胃腸病検診の日程

〔5月〕

対象地区	期 日	会 場
山 田	19日、20日 21日、22日	保 健 セ ン タ ー
船 越	14日、15日	船越防災センター
田 の 浜	16日、19日	船越漁村センター
大 浦	20日、21日	大浦漁村センター
織 笠	9日、13日	織 笠 漁 協
大 沢	7日、8日	大 沢 漁 協
荒川、豊岡根	7日、8日、9日	豊岡根生活改善センター

♣肝臓、胆のう、腎臓検診の日程

〔5月〕

対象地区	期 日	会 場
船 越	14日、15日	船越防災センター
田 の 浜	16日、19日	船越漁村センター
大 浦	20日、21日	大浦漁村センター
織 笠	9日、13日	織 笠 漁 協
大 沢	7日、8日	大 沢 漁 協

健康相談を開催します

岩手県看護協会宮古地区支部では、5月12日の「看護の日」にちなんで、健康相談などを開催します。お気軽にご来場ください。

▷日時 5月10日(土) 午前11時～午後2時

▷場所 マリンコープDORA

▷内容 育児相談、介護相談、健康相談（血圧測定、体脂肪測定）、薬の相談など

▷問い合わせ 役場保健福祉課（内線166）へ。