

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課（☎82-3111内線615、605）
へどうぞ。

【7月号】

保健だより

○乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3～4カ月児健診	20日	午後0時50分～1時00分	令和2年3月11日～4月10日生まれ
6～7カ月児健診	20日	午後1時10分～1時20分	令和元年12月11日～令和2年1月10日生まれ
9～10カ月児健診	20日	午後1時00分～1時10分	令和元年9月1日～10月10日生まれ
1歳6カ月児健診	15日	午後0時50分～1時00分	平成30年9月11日～11月5日生まれ

▶持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル

※対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。

※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期 日	場 所	時 間	対 象 者	内 容
10日	まちなか交流センター 3階	午前10時～午後1時	妊婦とその家族	栄養士による講話 レシピ紹介など

今回のハロー赤ちゃん教室は、妊娠中や産後の食事についてのお話やレシピ紹介などを行います。参加を希望する人は、開催日前日までにお申し込みください。

▶持ち物 母子健康手帳

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○すくすく広場

期 日	場 所	対 象 者
1日	町中央コミュニティセンター 和室	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその親、祖父母
22日		

すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へ。

○赤ちゃんらんど

期 日	場 所	対 象 者
15日	子育て支援センター 和室	3カ月～1歳未満の子とそ の保護者

赤ちゃんらんどは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。参加を希望する人は、開催日5日前までにお申し込みください。また、参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。

▶持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へ。

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
2日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしておでんせ ※参加費300円
9日	保健センターホール	午後1時半～3時	きつかけ運動教室 (体操)
16日	まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
22日	保健センターホール	午前10時～11時半	きつかけ運動教室 (自主活動)

▶申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

大人も子どもも虫歯予防を

●町の虫歯予防への取り組みと子どもたちの歯の状況

町では、幼児歯科健診やフッ素塗布を行い、町内の保育施設ではフッ化物洗口を行っています。しかし、6歳以降から虫歯が増える傾向にあり、特に12歳（中学1年生）の平成30年度の平均虫歯保有率は75%で、全国平均35%の2倍以上と高い状況です。また、そのうち未治療者の割合は51%で、全国平均15%の3倍以上となっています。

●虫歯をつくらない習慣を

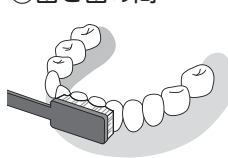
虫歯予防は、永久歯に生え変わる時期が重要です。子どもがしっかりと歯磨きできるまでは仕上げ磨きを行いましょう。また、歯科医院で販売しているフッ化物が多く配合された歯磨き粉を使用したり、定期的な歯科受診とフッ化物の塗布を受けたりすることも効果的です。おやつは甘いものを控え、時間を決めて、食べた後には歯を磨く習慣を身につけましょう。

●大人も虫歯予防を

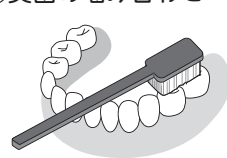
大人は自己流の磨き方や癖により磨き残しが増え、放置すると虫歯や歯周病、口臭トラブルに繋がります。次の箇所を意識して磨くよう心掛けましょう。

■磨き残しの多い箇所■

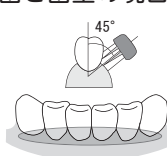
①歯と歯の間



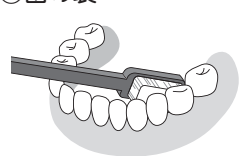
②奥歯の噛み合わせ



③歯と歯茎の境目



④歯の裏



◎ウイルスの侵入を防ぐ「口腔ケア」

口腔ケアは、感染予防法として注目されています。ウイルスの侵入を防ぐには、歯磨きにより歯垢（プラーク）を徹底的に除去することに加え、舌に付いたウイルスもブラシなどで除去することが重要です。起床時と帰宅時の口腔ケアで感染症を予防しましょう。

○こころの相談室、精神保健相談

名 称	開 設 日	時 間	場 所
こころの相談室	16日	午前10時～午後1時半	宮古保健所
精神保健相談	28日	午後1時半～	保健センター

「こころの相談室」と「精神保健相談」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までにお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、延期や中止となる場合もありますので、ご了承ください。