

健康のページ

総合保健福祉センター ☎86-0900
 吉川健康福祉センター ☎72-2210

健診 対象者には10日前までに案内文を送付

乳児集団健康診査

日 11月27日(水) 受付は午後0時30分～2時
 場 総合保健福祉センター
 対 令和元年7月生まれ
 (令和元年6月生まれも受けられます)
 次回の予定 12月25日(水)



1歳6カ月児健康診査

日 11月14日(木) 受付は午後0時30分～2時
 場 総合保健福祉センター
 対 平成30年4月生まれ 次回の予定 12月12日(木)

3歳児健康診査

日 11月15日(金) 受付は午後0時30分～2時
 場 総合保健福祉センター
 対 平成28年10月生まれ 次回の予定 12月13日(金)

母子

母子健康手帳と妊婦・産婦健康診査費、新生児聴覚検査費の助成券の交付

時間に余裕を持ってお越しください。
 対 妊婦
 持 領収書原本、印鑑、振込先の通帳、マイナンバーが確認できるもの、運転免許証などの本人確認ができるもの

乳房管理指導等における費用の助成

対 産後12カ月までの母親(申請の受付は14カ月まで)
 持 母子健康手帳、領収書原本、印鑑、振込先の通帳

Enjoyマタニティ教室(リラクゼーションコース)

日 11月28日(木) 午後1時30分～3時
 対 市内に住民登録のある妊婦で、主治医より安静指示が出ない妊娠経過が安定している方
 持 母子健康手帳、バスタオル 申 ☎ 【要予約】
 場・問 総合保健福祉センター

離乳食クッキング

日 11月29日(金) 午前10時～午後0時30分
 対 市内に住民登録のある乳児の保護者 費 200円
 持 母子健康手帳、エプロン 託 ☎ 12名 申 ☎ 【要予約】
 場・問 総合保健福祉センター
 次回の予定 令和2年1月24日(金)

小児救急医療電話相談

子どもの急な病気やけがなど気軽に相談してください。看護師などが相談に応じます。



北播磨圏域子ども医療電話相談

午後6時～10時(祝日・年末年始を除く) ☎62-1371

兵庫県子ども医療電話相談

月～土曜 午後6時～翌日午前8時
 日曜・祝日・年末年始 午前8時～翌日午前8時
 プッシュフォン・携帯電話・スマートフォン ☎#8000
 ダイヤル回線・IP電話 ☎078-304-8899

相談

妊産婦・乳幼児健康相談

身体測定や育児・栄養・歯科などの相談
 日 11月7日(木) 午後1時30分～2時30分
 場・問 吉川健康福祉センター

乳幼児発達専門相談(すこやか相談)

子どもの言葉や発達・行動面の相談
 日 11月5日(火) 午後1時～3時 申 ☎ 【要申込】
 場・問 総合保健福祉センター 次回の予定 12月18日(水)

成人保健相談

医師・保健師・栄養士による相談、血圧測定、尿検査、血液検査(申 ☎ 費 1,000円)など
 日 ①11月13日(水) 午後2時～3時30分
 ②11月18日(月) 午後1時30分～3時
 場・問 ①吉川健康福祉センター ②総合保健福祉センター

歯と口の健康相談

歯科医師による健診・相談と歯科衛生士によるブラッシング指導
 日 11月18日(月) 午後1時30分～3時
 場・問 総合保健福祉センター

健診結果相談会

健診の結果説明、栄養の話、ストレッチ体操などを実施。希望者は個別相談(午前10時～正午)もできます。
 日 12月4日(水) 午前9時30分～10時30分
 対 町ぐるみ健診受診者
 持 健診結果表、筆記用具、運動ができる服装
 申 ☎ 【要申込】
 場・問 総合保健福祉センター

不妊・不育専門相談

妊娠しても流産を繰り返す習慣流産「不育症」に関すること
 電話相談 ☎078-360-1388
 日 11月2日(土)、16日(土) 午前10時～午後4時

面接相談

日 ①11月5日(火)、12月3日(火) 午後2時～3時
 ②11月9日(土) 午後2時～5時
 場 ①兵庫医科大学病院内 ②(県)男女共同参画センター
 期 原則面談日の5日前まで
 申 ☎ 078-362-3250 【要申込】

男性不妊専門相談

日 11月6日(水)、12月4日(水) 午後3時～5時
 場 申込時にお伝えします
 期 原則面談日の5日前まで
 申 ☎ 078-362-3250 【要申込】

その他

ファースト講習会(体力測定室の会員登録)

日 11月29日(金) 午後6時30分～9時30分
 対 16歳以上
 期 11月25日(月)まで
 費 1,600円(登録証代込)
 持 運動ができる服装、室内用運動靴、タオル2枚、飲料
 申 ☎ 【要予約】 定 ☎ 16名
 場・問 総合保健福祉センター



スマートフォン専用QRコード

休日当番医・小児科救急当番医・休日歯科診療

当番医および診療科目は変更する場合がありますので、当日の新聞または事前に医療機関へ確認してください。緊急時のみ利用してください。

休日当番医 日 午前9時～正午、午後1時～5時(受付:午後4時30分まで)
 小児科救急当番医 日 火・木曜 午後6時30分～9時30分(受付:午後9時まで)
 休日歯科診療 日 午前9時～正午(受付:午前11時30分まで)
 場 休日歯科診療所(総合保健福祉センター内) ☎86-0903 持 健康保険証



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
③ 休日歯科診療 【内・消内・放】 中西医院 志染町広野1丁目 ☎85-1646 【眼】 内箇眼科 緑が丘町東1丁目 ☎84-0235	④ 休日歯科診療 【内・小】 島田医院 本町1丁目 ☎82-1046 【整】 岡田整形外科 志染町東自由が丘2丁目 ☎89-8440	⑤ 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	⑥ ⑦ かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466			【内】 内科 【外】 外科 【小】 小児科 【眼】 眼科 【消内】 消化器内科 【放】 放射線科 【整】 整形外科 【脳外】 脳神経外科 【循】 循環器科 【循内】 循環器内科 【呼内】 呼吸器内科 【肛外】 肛門外科 【皮】 皮膚科
10	11	12	13	14	15	16
⑩ 休日歯科診療 【内】 山本医院 緑が丘町本町1丁目 ☎84-1755 【外・脳外・整】 服部病院 大塚 ☎82-2550		⑫ 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	⑬ ⑭ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950			
17	18	19	20	21	22	23
⑰ 休日歯科診療 【内・循内・呼内】 ふじた内科医院 志染町西自由が丘1丁目 ☎89-8155 【外】 吉川病院 吉川町福田 ☎72-0063		⑲ 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	⑳ ㉑ かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466		㉒ ㉓ 休日歯科診療 【内・循・小】 早川内科循環器科医院 大村 ☎89-0017 【外・内・肛外】 なんぼクリニック 別所町小林 ☎86-0117	
24	25	26	27	28	29	30
⑳ 休日歯科診療 【内・整・外】 三木山陽病院 志染町吉田 ☎85-3061 【皮】 さかい皮膚科クリニック 別所町小林 ☎87-8080		㉔ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	㉕ ㉖ 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262			

お口のトラブルを引き起こすTCHに気づいていますか?(その2)

先月号では、上下の歯を長時間くっつけるTCH(Tooth Contacting Habit)という癖によって引き起こされる、いろいろなお口の中のトラブルについて紹介しました。長時間歯を揺さぶり続けるTCHは、歯周病の進行を加速させ悪化させる因子になってしまいます。またTCHによって負荷をかけ続けられた顎の周囲の筋肉や顎の関節が疲労し、顎関節症を引き起こすことがわかってきました。

TCHは自覚に乏しく、「自分はTCHはない」と主張する人が大半ですが、実際には現代人の多くに疑いがあります。一度唇を上下軽く接触して閉じ、上下の歯だけを離してみてください。その時に、口のあたりに違和感がある人はTCHのある可能性があります。TCHはパソコンやスマホの作業時間の長い人に多いと言われており、こういった情報端末を毎日

歯科医師会から
 ☎86-1622

長時間操作している現代人は、誰でもTCHの疑いがあるのです。

TCHは日中の覚醒時の行動ですので、上下の歯を接触させないように意識して過ごすことを心がけましょう。もし接触していることに気付けば、その都度すぐやめるということを繰り返します。そして、その際に深呼吸をして肩の力まで脱力します。この行動を習慣づけるために、自分の周囲に「歯を離す」「力を抜く」などの張り紙をして気付かせるという方法も有効です。なお、夜間睡眠時の無意識下での歯ぎしりや食いしばり癖には、スプリントというマウスピース(保険適用)が効果的です。

詳細は三木市歯科医師会に加入の歯科医院でお尋ねください。