

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 10月31日(水) 受付は午後1時～2時
 場 総合保健福祉センター
 対 平成30年6月生まれ
 (平成30年5月生まれも受けられます)
 次回の予定 11月28日(水)



1歳6カ月児健康診査

日 10月25日(木) 受付は午後1時～2時
 場 総合保健福祉センター
 対 平成29年3月生まれ 次回の予定 11月15日(木)

3歳児健康診査

日 10月26日(金) 受付は午後1時～2時
 場 総合保健福祉センター
 対 平成27年9月生まれ 次回の予定 11月16日(金)

母子

母子健康手帳の交付・妊婦健康診査費の助成

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
 母子健康手帳の交付と同時に妊婦健康診査費の助成申請も受付します。

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 10月18日(木) 午後1時30分～3時
 場 総合保健福祉センター
 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ていない妊娠経過が安定している方
 費 無料 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 ☎86-0900【要予約】

離乳食クッキング

日 10月19日(金) 午前10時～午後0時30分
 場 総合保健福祉センター
 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 先 12名 申 ☎86-0900【要予約】

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 10月9日(火) 午前10時～11時30分
 場・問 総合保健福祉センター

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 10月10日(水) 午後1時～3時
 申 ☎【要申込】
 場・問 総合保健福祉センター

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 ①10月10日(水) 午後2時～3時30分
 ②10月29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

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 10月6日(土)、20日(土) 午前10時～午後4時
 面接相談【要申込】
 日 ①10月13日(土) 午後2時～5時
 ②10月2日(火)、11月6日(火) 午後2時～3時
 場 ①(県)男女共同参画センター
 ②兵庫医科大学病院内
 期 原則面談日の5日前まで
 申 ☎078-362-3250

男性不妊専門相談

日 10月3日(水)、11月7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 10月30日(火) 午前9時30分～午後0時30分
 場 総合保健福祉センター
 対 16歳以上
 期 10月26日(金)まで
 費 1,600円(登録証代金)
 持 運動ができる服装、室内用運動靴、タオル、飲料
 申 ☎☒86-0900【要予約】
 定 先 16名



スマートフォン専用QRコード

●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。

・北播磨小児救急医療電話相談センター
 午後6時～10時(祝日・年末年始を除く)
 ☎62-1371

・兵庫県小児救急医療電話相談

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



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 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	3	4 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	5	6
7 休日歯科診療 【内・小】黒田東自由が丘診療所 志染町東自由が丘2丁目 ☎85-6213 【内・循内】ときわ病院 志染町広野5丁目 ☎85-2304	8 休日歯科診療 【内】中村内科胃腸科 志染町中自由が丘3丁目 ☎87-2486 【泌】近藤泌尿器科クリニック 別所町小林 ☎84-2525	9 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	10	11 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	12	13
14 休日歯科診療 【内・小】宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131 【外・脳外・整】服部病院 大塚 ☎82-2550	15	16 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	17	18 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	19	20
21 休日歯科診療 【内・小】松本医院渡瀬診療所 吉川町渡瀬 ☎73-0015 【整・リウ】夢愛クリニック 志染町西自由が丘1丁目 ☎84-3739	22	23 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	24	25 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	26	27
28 休日歯科診療 【内】みきやまりハビリテーション病院 大塚1丁目 ☎83-3316 【整】岩本整形外科 志染町青山5丁目 ☎85-7181	29	30 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	31	【内】内科 【小】小児科 【整】整形外科 【リウ】リウマチ科 【外】外科 【泌】泌尿器科 【脳外】脳神経外科 【循内】循環器内科		

電動歯ブラシを使えば完璧?

電動歯ブラシは近年どんどん改良され、優れたものが販売されるようになりました。現在販売されている電動歯ブラシには、手の動きと同じように振動して歯垢を落とすタイプや、音波を発生して歯垢を落とすタイプ、その両方を備えたタイプなどがあります。

使用上の注意点ですが、電動歯ブラシの毛先は手で動かす時よりも速い速度で振動が加わりますので、研磨剤の入っている歯みがきペーストを使用すると歯や歯肉を傷つけてしまう可能性があります。基本的にはペーストは使用しないか、あるいは電動歯ブラシ用のペーストを使用してください。また、替えブラシは交換が遅れると効果が落ちてしまいますので、メーカーの指示どおりに定期的な交換が必要です。

電動歯ブラシは有効なグッズですが、使いさえすれば完璧というわけではありません。的確に毛先を当てていなければ結局歯垢を取り残してしまいますので、ときどき歯垢染色剤でチェックしてください。また、歯と歯の間まで完全に歯垢が取れるわけではありませんので、デンタルフロスや歯間ブラシの併用が必要です。そして歯並びが悪い部分などは、やはり手で動かす歯ブラシや1本みがき用ブラシ(ワンタフトブラシ)を使用したほうがいいでしょう。

いずれにしろ過信は禁物、使用に際しては一度かかりつけの歯科医や歯科衛生士にご相談されたほうが安心ですね。

歯科医師会から
 問 ☎86-1622