

2月の保健センターのお知らせ

☎ 65・0065
FAX 62・0551



会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。

ブッククウがいむし歯予防 フッ化物洗口がスタート

舞鶴市では、市内の幼稚園、保育所（園）に通園する4、5歳児を対象に、むし歯予防のための「フッ化物洗口」を1月から実施しています。今年度は、橘幼稚園、ひばり幼稚園、三鶴幼稚園の3園でモデル事業として行います。今後は、希望する園への支援を広げていきます。



▲ブッククウがいを実践中



舞鶴歯科医師会
学校歯科理事
小川 喜生 先生

先生に聞きました

多様化した現代の食生活のもとで、子どもたちのむし歯を予防するにはブラッシングだけでは限界があります。

ブラッシング能力を問わず全ての子どもに、より効果的にむし歯予防を進めるためには、ブラッシングに加えて歯質その

ものの強化が期待できる「フッ化物洗口」が最も適切な方法であると考えられます。

萌出直後のむし歯予防対策として、ブッククウがいができる4歳から14歳の間に行うフッ化物洗口は最大の効果を発揮します。すでに市内の全小学校ではフッ化物洗口が実施され、昨年の舞鶴市の12歳児の永久歯のむし歯数は減少傾向にあります。

私たちが歯を失う原因の半分はむし歯です。むし歯を減らし一生自分の歯で食事を楽しむためにも、フッ化物洗口は最も効果的だと思います。

健康診査・予防接種

	対象	内容	その他	
成人の個別健診	乳がん	40歳以上の女性	◆マンモグラフィ ◆視触診 など	乳がんは1,500円、歯周疾患は500円が必要。実施期間はいずれも2月28日(金)まで。申し込みは早めをお願いします。
	歯周疾患	40・50・60・70歳の人	◆歯周病検査 ◆ブラッシング指導 など	
乳幼児健診	3か月・10か月・1歳6か月・3歳児	◆身体計測 ◆問診 ◆医師の診察 など	該当者には通知。対象などは同センターか市ホームページでご確認を。転入や紛失などで予診票がない人は、同センターへ連絡を。 〈子宮頸がん予防ワクチンの接種〉 国の通知により現在、積極的に勧めしていません。ただし、有効性とリスクを理解した上で接種することはできます。	
予防接種(協力医療機関で個別接種)	乳幼児	◆ヒブ ◆小児用肺炎球菌 ◆四種混合1期 ◆BCG ◆麻しん風しん1期・2期 ◆日本脳炎1期 ◆三種混合1期 ◆不活化ポリオ		
	児童・生徒	◆三種混合2期 ◆日本脳炎2期 ◆子宮頸がん予防		

教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室) ※各1回のみ参加可	2歳6か月児	平成23年3月8日～8月15日生まれ	2月13日(木) 9時～11時15分	先着20人	300円	2月3日(月)から電話で
	2歳児	平成23年9月7日～24年2月22日生まれ		先着30人		
	2歳6か月児	平成23年4月1日～9月6日生まれ	2月27日(木) 9時～11時15分	先着20人		
	2歳児	平成23年10月1日～24年3月12日生まれ		先着30人		
健やか育児相談	乳幼児の保護者	2月17日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 ◆身体計測 など	なし	無料	不要
離乳食教室	6～8か月児の保護者	2月21日(金) 14時～15時30分	離乳食開始後の話と試食	先着15人	無料	2月3日(月)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	2月24日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなど	先着3人	無料	2月3日(月)～21日(金)に電話で

※ 風邪などが流行する季節です。集団感染の予防のため、お子さんやご自身の体温と体調を確認してからお越しください。

食育アドバイザー 舞鶴市食生活改善推進員協議会



舞鶴市食生活改善推進員協議会（はまなす会）は、現在75人で保健センターを拠点に地域で活動をしているボランティア団体です。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、わが家の食卓を充実させ、減塩・うす味を通して地域の健康づくりをお手伝いする「ヘルスメイト」として活動をしています。

◆食育の推進と普及、啓発

子ども料理教室、おやこ食育教室など

◆食事バランスガイドの普及、啓発

すこやか料理教室、男性料理教室など

◆健康日本21の推進

京都府や舞鶴市の事業に参加

はまなす会の「作ってみよう減塩食」

中華風ミルクスープ 《1人分 163kcal、塩分0.8g》

【材料】(4人分)

- ◆鶏もも肉…100g
- ◆はるさめ…20g
- ◆長ねぎ…1本
- ◆乾燥わかめ…10g
- ◆サラダ油…大さじ1
- ◆中華風だしの素…小さじ1
- ◆牛乳…400ml
- ◆片栗粉…大さじ1
- ◆水…大さじ2
- ◆塩・こしょう…少々
- ◆しょうゆ…小さじ1



【作り方】

- ①下ごしらえ…鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、はるさめは湯につけて戻す。ワカメは、水で戻して食べやすく切る。長ねぎは、白い部分を3等ほどせん切りし、水にさらして白髪ねぎをつくる。残りの部分は、薄いななめ切り。
- ②スープ作り…鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉とななめ切りにした長ねぎを軽く炒める。中華風だしの素と水（3分の2カップ）を注いで2分ほど煮たら牛乳を加える。煮立ったらワカメと水気をきったはるさめを加える。
- ③仕上げ…塩・こしょう、しょうゆで味を整え、分量の水でといた片栗粉を加えてとろみをつける。器に盛り、白髪ねぎを飾る。



2月のカレンダー

休日・土曜日の救急・急病診療

日	診療時間	当番病院 (内科・外科)
1日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
2日(日)	9時から	
8日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
9日(日)	9時から	
11日(祝)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
15日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
16日(日)	9時から	
22日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
23日(日)	9時から	

※受診は、できる限り昼間の時間帯をお願いします。また、軽症などの緊急を要しない症状の場合は、できる限り平日の診療時間内にかかりつけ医での受診をお願いします。

祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
11日(火=建国記念の日)	休	休 (第2火曜日が収集の地域)

水道修理

当番会社	※19時以降は市役所 (☎62・2300) か西支所 (☎75・2250) へ。
㈱マイベイ (☎63・7557)	

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
2日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
9日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
11日(祝)	※受け付けは	舞鶴医療センター (☎62・2680)
16日(日)	17時30分まで	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
23日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)

納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料 (8期)	2月28日(金)
国民健康保険料 (9期)	
介護保険料	

献血の日程

日	受付時間	会場
14日(金)	9時30分～13時 14時～15時30分	舞鶴グランドホテル
21日(金)	9時30分～12時 14時～16時	東消防署 京都府漁協
26日(水)	9時30分～12時 14時～16時	舞鶴市役所 舞鶴共済病院

※骨髄バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400mlのみ