

11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。



ご存知ですか？ 歯周病と糖尿病の深い関係

歯周病は糖尿病の合併症の1つ。悪化すれば糖尿病も悪化します。しかし、歯周病を治療することで血糖値がコントロールしやすくなり、糖尿病の進行も抑えられることが最近の研究で分かってきました。正しい知識で歯周病を防ぎ、糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。

糖尿病講演会を実施

11月8日(土) 12時30分～15時30分、中総合会館で糖尿病講演会を実施します。入場無料。申し込み不要。

《講演会(14時から)》

- ◆荒木クリニック院長の荒木義正氏の講演「なぜ、糖尿病の管理や治療が必要か？」
- ◆舞鶴赤十字病院糖尿病看護認定看護師の角出孝子氏の講演「糖尿病とうまく付き合う-生活のちょっとしたコツ」

《医療・歯科相談(13時～14時)》

- ◆たなか内科クリニック院長の田中寛之氏と衣川歯科医院院長の衣川慶紀氏が応じる
- ◆栄養・薬に関する相談

《展示・健康チェックコーナー(12時30分～14時)》

- ◆血糖値・血圧・体脂肪率・血管年齢測定
- ◆ストレスチェック・運動体験・口腔ケアアドバイスなど

◆歯周病・糖尿病チェックシートを配布中

チェックシートで体調を確認し健康管理に努めましょう。該当項目が多かった方は、内科医師か歯科医師にご相談を。また、定期健診を受けて自己管理にも努めましょう。チェックシートは市内医療機関や歯科医療機関、薬局で配布。市ホームページにも掲載。

やってみよう
簡単チェック1

歯周病チェック

こんな症状に注意

<input type="checkbox"/> 歯が浮く感じがある	<input type="checkbox"/> ぐらつく歯がある
<input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れたり赤くなる	<input type="checkbox"/> 口臭が気になる
<input type="checkbox"/> 歯みがきのとき出血する	<input type="checkbox"/> 歯ぐきから血が出る
<input type="checkbox"/> 歯ぐきがやせて歯が長くなった	
<input type="checkbox"/> 歯の間に食べ物がよくつまる	

やってみよう
簡単チェック2

糖尿病チェック

こんな症状に注意

<input type="checkbox"/> 早食いである	<input type="checkbox"/> 最近太った
<input type="checkbox"/> よく食べるが痩せてきた	<input type="checkbox"/> のどや口がよくかわく
<input type="checkbox"/> 尿の回数・量が増えた	<input type="checkbox"/> 疲れやすい
<input type="checkbox"/> 肌がかゆく、かさつく	<input type="checkbox"/> 血糖値が高い
<input type="checkbox"/> 家族・近親者に糖尿病の人がいる	

【歯周病・糖尿病チェックシートから抜粋】

健康診査・予防接種

	対象	内容	その他
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、現在積極的に勧められていません。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 児童・生徒	◆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 ◆水痘 ◆日本脳炎1期 ◆三種混合1期 ◆不活化ポリオ ◆三種混合2期 ◆日本脳炎2期 ◆子宮頸がん予防	

※子宮頸がん・乳がん検診、歯周疾患検診は実施医療機関で行っています。また、集団検診(胃がん、結核、肺がん、肝炎ウイルス、特定健康診査)も保健センターなどで実施。詳しくは、同センターへお問い合わせください。

教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	11月17日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談など	なし	無料	不要
離乳食教室	5～6か月児の保護者	11月21日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	11月4日(火)から電話で
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12月13日～ 24年5月27日生まれ 2歳児 平成24年6月17日～ 11月28日生まれ	11月27日(木) 9時～11時15分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人 先着 30人	300円	11月10日(月)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	11月17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	11月4日(火)～14日(金)に電話で

舞鶴健康講座にご参加を

脳卒中にならない為に

【日時】 11月7日(金) 13時30分～15時
【場所】 大浦会館
【講師】 堀澤医院院長の堀澤昌弘氏
【申し込み方法】 電話で大浦会館 (☎ 68・2010) へ。

高齢者の歯の健康について

【日時】 11月13日(木) 13時30分～15時
【場所】 中総合会館
【講師】 おせき駅前歯科医院院長の小瀬木良介氏
【申し込み方法】 電話で中央公民館 (☎ 62・0400) へ。

腰の病気の治療と予防について

【日時】 11月20日(木) 13時30分～15時
【場所】 加佐公民館
【講師】 小谷整形外科医院院長の小谷晴弥氏
【申し込み方法】 電話で加佐公民館 (☎ 83・0014) へ。

今年は残り3日間!!

胃がん検診、肺がん検診、特定健康診査

市では、40歳以上の人を対象に健康診査を実施中。胃がん・肺がん、特定健康診査は11月で終了します。まだ受けていない人は早めの受診を。

【日程・内容】

日程	時間	内容
11月7日(金)	8:30～11:00	胃がん・肺がん検診、特定健康診査
11月12日(水)	13:00～14:30	肺がん検診、特定健康診査
11月30日(日)		

※いずれも場所は保健センター。特定健康診査は国民健康保険加入者が対象

【料金】

- ◆胃がん…500円 ◆特定健康診査…無料
- ◆肺がん…100円 (喀痰検査は500円)

【その他】

- ◆保険証を持参
- ◆胃がん検診は前日の22時以降は絶飲食で

【申し込み方法】

胃がん検診は電話で同センター (☎ 65・0065) へ。肺がん検診と特定健康診査は直接会場へ。

11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	舞鶴赤十字病院 (☎ 75・4175)
3日(祝)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎ 75・4175)
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	舞鶴赤十字病院 (☎ 75・4175)
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	舞鶴赤十字病院 (☎ 75・4175)
22日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎ 62・2680)
23日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎ 75・4175)
24日(祝)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎ 75・4175)
29日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎ 62・2510)
30日(日)	9時から	舞鶴共済病院 (☎ 62・2510)

※受診は、できる限り昼間の時間帯にお願いします。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。

納期

種類	納期限
固定資産税	(3期)
後期高齢者医療保険料	(5期)
国民健康保険料	(6期)
介護保険料	

12月1日(月)

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)
3日(祝)		舞鶴赤十字病院 (☎ 75・4175)
9日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 (☎ 62・2510)
16日(日)	※受け付けは 17時30分まで	舞鶴赤十字病院 (☎ 75・4175)
23日(日)		舞鶴医療センター (☎ 62・2680)
24日(祝)		舞鶴共済病院 (☎ 62・2510)
30日(日)		舞鶴共済病院 (☎ 62・2510)

祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
3日(月=文化の日)	休	○ (第1月曜が収集の地域)
24日(月=振替休日)	休	○ (第4月曜が収集の地域)

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。
足立管工業㈱ (☎ 75・4140)	