

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。

健康は口から～11月8日は「いい歯の日」～

11月8日は「いい歯の日」。歯と口の健康を保つためには、丁寧な歯磨きや歯科医院での定期的な口のメンテナンスが重要です。日ごろ見ることの少ない口の中を、この機会にチェックしてみませんか。

《歯周病が急増中》

40歳以上の人で歯周病にかかる人が急増しています。歯だけではなく歯ぐきの状態にも注意し、次の項目をチェックしてみましょう。1つでも当てはまるときは、早めの治療をお勧めします。

- ◇歯ぐきが腫れる
- ◇歯ぐきが赤くなっている
- ◇歯磨きのときに血が出る



《歯周病と糖尿病の関連性に注目》

歯周病は、糖尿病などの生活習慣病と深い関わりがあることが最近の研究で分かってきました。特に、糖尿病は、歯周病の進行を早め重症化させます。

逆に歯周病を予防すると、糖尿病の進行も抑えられることにもなります。歯と身体の健康のためにも、まず歯と歯ぐきのチェックをしてみましょう。

『糖・尿・病』を正しく理解

糖尿病の予防と生活習慣を見直すきっかけとして「糖尿病講演会」を実施します。

【日時】 11月9日(土) 12時30分～15時30分
【内容】

《講演会 (14時から)》

- ◇四方泰史・あいおい橋四方クリニック院長による講演「糖尿病と生きる」
- ◇藤村保夫・舞鶴共済病院薬剤科部長による講演「進歩する糖尿病治療薬のあれこれ」

《医療・歯科相談 (13時～14時)》

- ◇澤田信・澤田医院院長による医療相談
- ◇衣川慶紀・衣川歯科医院院長による歯科相談
- ◇栄養や薬に関する相談

《展示・健康チェックコーナー》

- ◇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 など

心の健康講座を開催

【日時・内容】 下記のとおり

【場所】 中総合会館

【その他】 無料。申し込み不要。シリーズ1は託児あり (予約が必要)

日時	内容	講師
シリーズ1 11月23日(祝) 13時30分～16時	【講義】女性のメンタルヘルス～ライフサイクルの中でのストレスをうまく乗り越える～	立命館大講師 内藤みちよさん
12月14日(土) 13時30分～15時30分	【実技】体を通して心を整える～女性のためのヨーガ療法～	スタジオ PEP ヨーガ療法士 小牧理絵子さん
シリーズ2 12月7日(土) 13時30分～16時	【講義】ひきこもりを支援する～発達障害を中心に～	認定NPO法人ノンラベル 理事長 田井みゆきさん
来年1月25日(土) 13時30分～15時30分	【実技】気功～呼吸法と簡単な体の動きを組み合わせて気の流れを整える～	スタジオ PEP 健康運動指導士 堀江智美さん

ノロウイルスにご用心

ノロウイルスによる食中毒は、11月～3月に多く発生しています。感染すると、嘔吐・下痢・発熱・腹痛などの症状を引き起こし、重症化する場合があります。「つけない」「増やさない」「やっつける」の食中毒予防の3原則を徹底し感染を予防しましょう。

《主な感染源》

- ◇加熱不十分な2枚貝
- ◇感染者からの2次感染

《予防方法》

- ◇手洗いとうがい
- ◇食品の加熱 (中心温度85度以上で1分間以上)
- ◇調理器具の熱湯消毒

◎ 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、積極的にお勧めしていません。ただし、有効性とリスクを理解した上で接種することができます。
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 ◇麻疹風しん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	
レディース30	市内に住民登録のある30～39歳の女性	◇問診 ◇身体計測 ◇尿検査 ◇血圧測定 ◇血液検査 ◇診察	料金は500円。申し込みは電話か市ホームページで。

◎ 教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
離乳食教室	6～8か月児の保護者	11月8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	受付中
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22年11月26日～ 23年5月11日生まれ	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	11月5日(火)から電話で 11月18日(月)から電話で
	2歳児	平成23年6月4日～ 11月4日生まれ		先着30人		
	2歳6か月児	平成22年12月18日～ 23年6月3日生まれ		先着20人		
	2歳児	平成23年6月22日～ 11月17日生まれ		先着30人		
健やか育児相談	乳幼児の保護者	11月18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
心の健康相談室	市内在住の人	11月25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5日～22日(金)に電話で

【注意】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。



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)
2日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
3日(日)	9時から	
4日(月)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
9日(土)	開業医の診療終了後	
10日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
16日(土)	開業医の診療終了後	
17日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
23日(土)	9時から	
24日(日)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
30日(土)	開業医の診療終了後	
12月1日(日)	9時から	

※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。

献血の日程

日	受付時間	会場
27日(水)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	フクヤ白鳥店 (400㎡の広さ)

※骨髓バンクドナー登録会を同時開催。

水道修理

当番会社

株式会社 (☎62・0253) ※19時以降は市役所 (☎62・2300) か西支所 (☎75・2250) へ。

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
3日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
4日(月)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
10日(日)	9時～18時	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
17日(日)	※受け付けは17時30分まで	舞鶴医療センター (☎62・2680)
23日(土)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
24日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
12月1日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)

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	(6期)

12月2日(月)

祝日のごみ収集

日	可燃ごみ	不燃ごみ
4日(月=振替休日)	休	○ (第1月曜日が収集の地域)
23日(土=勤労感謝の日)	休	休