

長崎県および長崎県立大学と協働で、血糖変化の見える化を中心とした運動および食習慣の改善に取り組む健康教室を実施します。参加費は無料です。ぜひご参加ください。

詳細は、右下①の二次元コードから平戸市ホームページをご覧ください。参加を希望する人は、②の二次元コードからの申し込み、または電話で健康ほけん課までお申し込みください。

○対象者 次の全てを満たす人

- ▶平戸市国民健康保険に加入している昭和28年以降に生まれた人
- ▶保健指導の対象となっている人または、おなか周り、血糖値、血圧、血中脂質が気になる人
- ▶医師により運動制限をされていない人

①詳細はこちら▼



②申し込みはこちら▼



今月の
特ダネ

お口のケガについて

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

お口の中は、非常にデリケートな組織で構成されています。歯茎、唇、頬の内側、舌、そして歯が含まれます。日常生活において、不測の事故での歯や口の怪我の発生は少なくありません。また、怪我の種類は、多岐にわたります。

頭部の外傷が疑われ、吐き気やめまいが見られる場合

意識状態や反応を確認して、歯科診療の前に専門の医科を受診することを勧めます。

歯肉から出血している、歯がグラグラしている、歯の位置がずれた場合

まず止血してください。うがいや濡らしたガーゼで出血部位をきれいにしてから、清潔なガーゼなどで出血部位を押さえて止血を図ります。歯肉が切れていたり、歯の根が折れていたり、歯の位置がずれていることも多いので、早めに歯科を受診しましょう。

歯が欠けた場合

欠け方が軽度の時は、様子を見てから歯科受診してもかまいませんが、大きく欠けた時は、神経まで達していることが多く、放置すると痛みが出たり、神経が死んでしまいますので、早急に歯科医院を受診しましょう。

歯が抜け落ちた場合

できれば受傷後30分以内に処置することが望ましいため、脱落した歯を「歯の保存液」に入れ歯科医院を受診しましょう。保存液の代用品として、生理食塩水、コンタクトレンズの保存液、牛乳が有効です。水道水やミネラルウォーターでの過度の洗浄は避けてください。歯の再植に必要な組織は、乾燥に非常に弱いので、ラップに包むのも有効です。

傷の程度に関わらず、ケガをした場合は、速やかにかかりつけの歯科医院を受診しましょう。



北松歯科医師会



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



8月の各種相談および赤ちゃんの健診など

子ども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
8月8日(木)	平戸文化センター	1 12:30~12:45
8月23日(金)	平戸文化センター	3 12:30~12:45
8月24日(土)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 13:00~15:00
8月30日(金)	平戸文化センター	乳 12:45~13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク (北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場 (生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1 (北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド (田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島:大島村保育所)	55-2006

8月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
8月4日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
8月11日(日・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
8月12日(月・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
8月18日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
8月25日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター
(受付時間18:00~8:00)
※土日祝日は24時間対応
☎#8000 または
☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部
☎22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。