

## 干潟保健センター

☎ 68-1072

●以下のものは、旧干潟町の方が対象となります。

種 類	月 日	受付時間	対 象 ・ 内 容
健 康 相 談	11月2日(水)	13:30~15:00	一般市民 ※[会場]干潟農村環境改善センター
3 歳 児 健 診	11月9日(水)	13:00~13:30	14年3月~6月生まれ
B C G	11月22日(火)	13:00~13:30	3か月以上6か月未満の者 ※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。
ポ リ オ	11月22日(火)	13:00~13:30	3か月以上90か月未満の者
三 種 混 合	11月28日(月)	13:00~13:30	3か月以上90か月未満の者

## 麻しん・風しん

麻しん (はしか)	12か月以上90か月未満の者 ※できるだけ早く受けましょう。 (15か月以内) 指定の医療機関で個別接種 (通知に詳細記載)	※郵送された予診票に記入捺印し、母子手帳と一緒に持参してください。 ◇指定の予診票をお持ちにならない場合は、任意(有料)接種となります。また、予診票は原則として再発行しませんので、なくさないようご注意ください。 ※麻しん・風しんの対象年齢が、平成18年4月1日から、下記のように大幅に引き下がります。 変更後 12か月~24か月未満 未接種の方は、今年度中に接種しましょう。
風しん (三日はしか)	12か月以上90か月未満の者 指定の医療機関で個別接種 (通知に詳細記載)	

【注 意】 ※捺印もれや、母子健康手帳を忘れた場合は接種できません。

※転入者などで通知の届かない方は、早めにご連絡ください。

【お知らせ】 3歳未満のお子さんの入・通院および3歳~就学前のお子さんの入院(7日以上)に要した医療費が助成されます。申請の手続き等くわしくは各保健センターまでお問い合わせください。



## 補助清掃用具について

毎食後きちんと歯みがきしていても、むし歯や歯周病の予防のためには、きちんとみがくことが必要です。でも普通の歯ブラシではなかなか汚れが落としきれない部分もあります。そういったところを上手にみがいてくれるのが、補助清掃用具です。

### 【デンタルフロス・糸ようじ】

糸状の繊維からできています。歯と歯の間にに入れて前後に動かしながら、間に挟まったものなどをこすり取っていきます。糸だけのものは、両手の中指に巻き付けて使いますが、難しい場合はホルダー付きのものもあります。比較的隙間が狭い場合に使います。

### 【歯間ブラシ】

細い針金の周りにブラシが付いていて、歯の隙間の大きさに合わせて太さがいくつかの種類に分かれています。歯と歯の間にに入れて前後に動かしながら汚れを取ります。比較的隙間が大きく開いている場合に使います。

### 【電動歯ブラシ】

回転・振動・往復などの動きを手で代わって行ってくれます。特に手



歯間ブラシ



デンタルフロス

の不自由な方には有効です。たくさん種類がありますが、振動が少なく軽いものが良いでしょう。しかし、普通の歯ブラシ同様、正しく歯や歯肉に当てなければ、汚れは上手に取れません。

これらの補助器具を無理に押し込んだり、使う方向を間違えると、歯や歯肉を傷つけてしまいます。お口にあった補助器具の選択と正しい使用方法は、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けるのが最適です。一度かかりつけの歯科医院にご相談に行ってみませんか。

〔海上郡市歯科医師会〕

## 旭市保健センター

☎ 63-8766

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
子 育 て 学 級	11月8日(火)	9:30~9:45	17年3月~6月生まれのお子さんとお母さん 育児の仲間づくり、情報交換の場です
育 児 相 談	11月15日(火)	9:00~10:00	乳幼児の食事、しつけ、言葉などに関する相談
歯 科 相 談	11月24日(木)	9:15~10:30	一般市民(乳幼児含む) 診察と歯みがき指導

●以下のものは、旧旭市の方が対象となります。

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
三 種 混 合	11月1日(火)	13:00~14:00	3か月以上90か月未満の者
	11月11日(金)		
	11月28日(月)		
B C G	11月2日(水)	13:00~13:30	3か月以上6か月未満の者 ※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。
	11月22日(火)		
2 歳 児 歯 科 検 診	11月10日(木)	9:00~9:30	15年5月生まれ
3 歳 児 健 診	11月21日(月)	13:00~13:30	14年5月生まれ
乳 児 健 診	11月25日(金)	13:00~13:30	17年7月生まれ
1 歳 6 か 月 児 健 診	11月30日(水)	13:00~13:30	16年4月生まれ

## 海上保健福祉センター

☎ 55-5516

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
こころの健康相談 (精神保健福祉相談)	11月11日(金)	13:30~15:00	医師等専門スタッフによるこころの健康相談 要予約：海匠健康福祉センター ☎0479-22-0206
離 乳 食 教 室	11月17日(木)	13:00~13:20	17年5月~6月生まれ 内容：離乳食初期~中期の進め方 (講話および調理実習) 申込締切：11月10日(木) (先着20組) 持ち物：母子健康手帳・エプロン・三角巾・ふきん

●以下のものは、旧海上町の方が対象となります。

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
三 種 混 合	11月2日(水)	13:15~13:45	3か月以上90か月未満の者
ポ リ 才	11月4日(金)	13:15~13:45	3か月以上90か月未満の者
乳 児 健 診	11月9日(水)	13:00~13:20	17年6月~7月生まれ
やせよう ヘルスアップ教室	11月28日(月) 12月8日(木)	13:00~13:30	減量や高脂血症の改善のための教室です。 修了者へ、ヘルスサポーターの証が授与されます。 申し込み：海上保健福祉センター ☎55-5516

## 飯岡保健福祉センター

☎ 57-3113

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
子 育 て 学 級	11月1日(火) 第2回	9:30~9:45	育児の仲間づくり、情報交換の場です。
両 親 学 級	11月1日(火) 第3回	9:00~9:15	妊娠・出産・育児に関する知識の普及、仲間づくり
	11月17日(木) 第4回		
市 民 健 康 相 談	11月14日(月)	13:30~15:30	健康全般についての相談

●以下のものは、旧飯岡町の方が対象となります。

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
乳 児 健 診	11月10日(木)	13:00~13:15	17年7月生まれ ※BCGは生後6か月未満まで
B C G			
2 歳 児 歯 科 検 診	11月11日(金)	13:30~14:00	15年2月~5月生まれ
三 種 混 合	11月15日(火)	13:30~14:00	3か月以上90か月未満の者
ポ リ 才	11月16日(水)	13:30~14:00	3か月以上90か月未満の者
1 歳 6 か 月 児 健 診	11月18日(金)	13:30~14:00	16年4月~5月生まれ