



健康カレンダー6月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<http://www.ibaraki-medinfo.jp/>

いばらき医療機関情報ネット

検索



令和5年6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です

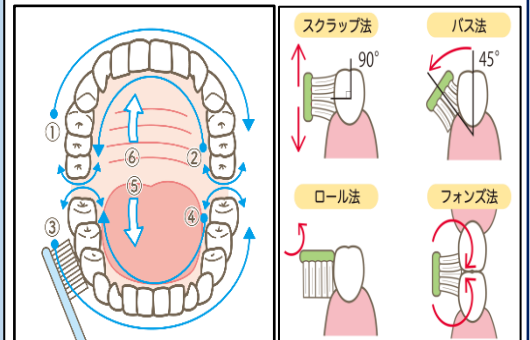
歯及び口の健康を保つことは、生涯、食事を楽しみ、バランスのとれた食生活を送ることで、肥満や糖尿病などの病気を予防し、豊かな人生を送るための基礎となるものです。今すぐチェックし、お口の健康づくりを始めましょう。

お子さんは

むし歯のチェックをしましょう

- 歯の表面が白く光って濁る
- 歯の溝が茶色っぽくなっている
- 冷たいものや熱いもの、甘いものがしみる
- 舌で歯を触ると引っかかる
- 食べ物をかんだ時に歯が痛む
- 歯のつめものがとれている
- 治療したはずの歯が痛む

正しい歯磨きをしましょう



銚田市では1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児健診での親子でのブラッシング指導、市内幼稚園、保育園、小中学校で歯みがき教室を実施しています。

*例えば①～⑥の順番で歯の生え方によって歯ブラシの当て方を変えながら、磨き残しのないようみがきましょう。

献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします。



6月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
2	2歳児歯科健診（R2.11月生）	13:00～13:15	銚田
8	3歳6か月児健診（R1.12月生）	13:00～13:15	
9	育児相談（1歳未満の乳児）	9:30～10:30	
	10か月児歯科相談（R4.8月生）		
	乳児健診・初めての離乳食相談（R5.2月生）	13:15～13:30	
23	5歳児健診（H30.6月生）	個別通知を確認してお越しください	旭
27	1歳6か月児健診（R3.11月生）	13:00～13:15	
	プレ・パママ教室 （令和5年9月15日～令和5年11月14日） で第1子出産予定者	9:45～10:00	
	赤ちゃん教室 （令和5年2月～令和5年3月生の第1子）		

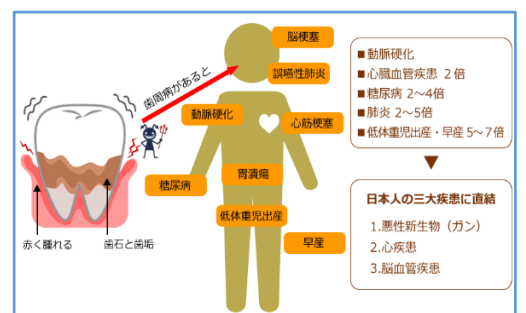
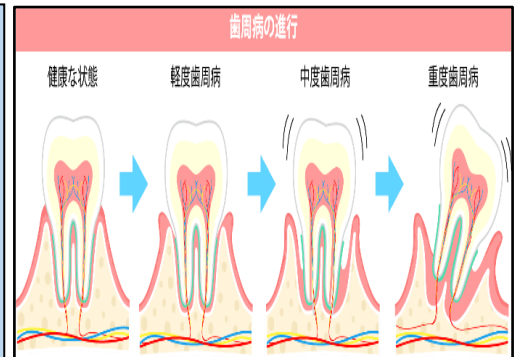
大人は

歯周病のチェックをしましょう

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯ぐきがぶよぶよしている
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間に物がつまりやすい
- 歯をみがくと血が出ることもある

今年度、40・50・60歳になる方は、無料で歯周疾患検診を指定歯科医療機関で受けられます。対象者の方に4月に通知を送付済みです。妊婦の方にも母子健康手帳交付時に妊婦歯科検診受診券を発行しています。

歯は全身の健康に影響します。この機会に自分の歯と口の中、日頃の歯と口の手入れを見直しましょう。



6月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
4日（日）	ハタミクリニック	銚田 1347-1	33-3158
11日（日）	銚田病院	安房 1650-2	32-3313
18日（日）	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
25日（日）	高須病院	銚田 2570	33-2131

健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検体回収日】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

銚田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
6（火）	12（月）	16（金）

銚田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818

大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000