



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



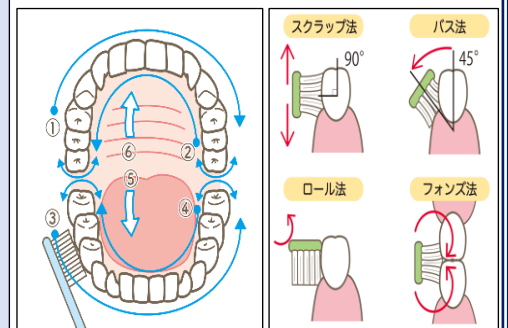
令和8年6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です

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り、全身の病気を予防し、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。

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

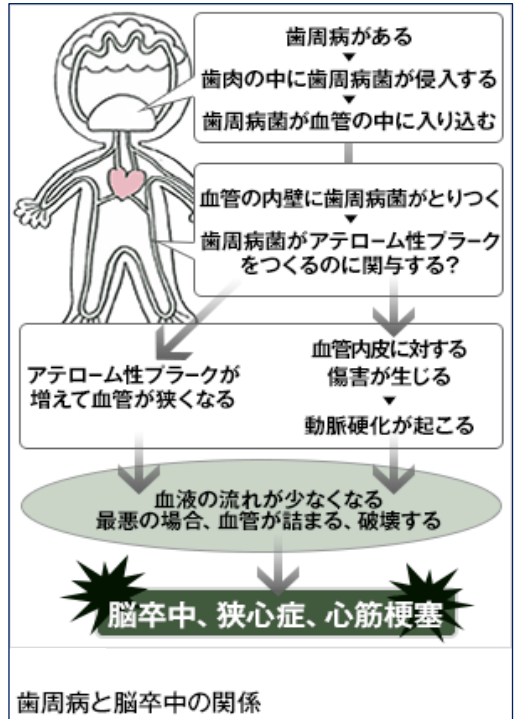
正しい歯磨きをしましょう



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、毎日の丁寧なブラッシングで健康な歯と歯肉を維持しましょう。

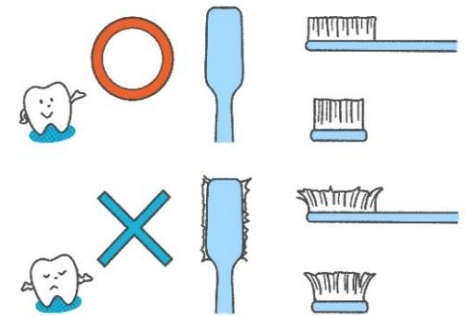
歯周病のチェックをしましょう

- 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



歯ブラシ交換の目安

歯ブラシの交換は1カ月を目安に少なくとも3カ月に1回は交換しましょう。特に毛先が開いた歯ブラシは歯垢除去の効果が下がりますので、すぐ交換しましょう。



今年度、20・30・40・50・60・70歳になる方は、無料で歯周疾患検診を市内歯科医療機関（一部除く）で受けられます。対象者の方に4月に通知を発送済みです。

献血のお知らせ

今月の献血はありません。

次回は、7月10日（金）旭総合支所 9:30～

8月20日（木）鉾田中央公民館 9:30～ です。



6月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
16	ひきこもり個別相談会（事前予約制）	13:00～16:00	鉾田
23	骨粗しょう症検査（事前予約制）	9:30～11:20	鉾田
		16:00～17:50	
24	骨粗しょう症検査（事前予約制）	9:30～11:20	鉾田
		16:00～17:50	
25	骨粗しょう症検査（事前予約制）	9:30～11:20	鉾田
		13:00～14:50	
26	骨粗しょう症検査（事前予約制）	9:30～11:20	鉾田
		13:00～14:50	
29	骨粗しょう症検査（事前予約制）	9:30～11:20	大洋
		13:00～14:50	
30	骨粗しょう症検査（事前予約制）	9:30～11:20	大洋

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】13時30分～15時30分

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にご予約ください。

【大腸がん検体回収日】9時00分～10時30分

希望者に事前に容器を配布いたしますので、保健センターにご連絡ください。

	鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎	0291-33-3691	0291-39-4866	0291-37-1411
個	6/11（木）	個	6/12（金）
大	6/19（金）	大	6/12（金）

鉾田市 福祉保健部 健康増進課

鉾田保健センター TEL：0291-33-3691 FAX：0291-33-3717

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

6月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
7日（日）	ハタミクリニック	鉾田 1347-1	33-3158
14日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
21日（日）	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
28日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131