

☎本庁舎健康増進課(中央保健センター)☎②72112

各庁舎市民福祉課 表郷☎②2114 大信☎④62114 東☎③42116

## ◇健康な歯のために

80歳で20本以上の歯を保つために、家族みんなで  
お口の健康に心掛けましょう。

### 《妊婦》

妊娠中は女性ホルモンが増えることで歯周病菌が  
活性化します。ひどい歯周病は早産の危険性を高め  
ます。また、だ液が減少したり、つわりのために十分  
な歯みがきができなかつたりすることで、むし歯  
が発生しやすくなります。

- 食事や間食後に必ず、歯みがきやブクブクうがい  
をしましょう。
- 妊娠5か月から7か月の安定期に歯科健診を受け  
ましょう。

### 《乳幼児》

歯が生えたら、明るいところで、膝の上に仰向け  
に寝かせて仕上げ磨きをします。仕上げ磨きを嫌がる  
お子さんは、お口の感覚が敏感なことがあります。

まず、保護者の方が、指や手で唇に触れることから  
慣らしていきましょう。

- 赤ちゃんのむし歯は、1歳半から2歳半を中心に、  
家族の口からのむし歯菌でうつる可能性がきわめ  
て高いです。赤ちゃんには、口移しで食べ物を与  
えたり、スプーンや歯ブラシを共用しないように  
します。家族の方も丁寧に歯みがきを行い、むし  
歯菌を定着させないようにしましょう。
- フッ素のおすすめ  
歯みがきは最も重要なむし歯予防の手段ですが、  
それだけでむし歯を防ぐのは難しいので、フッ素  
の歯面への塗布やフッ素配合の歯みがき剤を使用  
して「歯質」を強化しましょう。

市では、2歳児の歯科医院でのフッ素塗布を実施  
しています。1歳6か月児健診で受診票を交付して  
いますので、必ず受診しましょう。

## ◇血管若返り教室

市では、糖尿病ゼロ作戦に取り組んでいます。そ  
の一環として、平成23年度特定健康診査の結果、①  
空腹時血糖110mg/dl以上125mg/dl以下または  
HbA<sub>1c</sub>5.2%以上6.0%以下の方、②空腹時血糖95  
mg/dl以上・HbA<sub>1c</sub>5.2%以上で、家族歴に糖尿  
病・心血管疾患・脳血管疾患のある方を対象に、「血  
管若返り教室」を開催します。

なお、糖尿病治療中の方は、対象となりません。

### ●日時・内容

①7月5日(火)／午前9時30分から ▶医師の講話

②7月15日(金)／午後1時30分から ▶栄養士の  
講話

③8月10日(水)／午後1時30分から ▶有酸素運動

④9月20日(火)／午後1時30分から ▶有酸素運動

⑤10月19日(水)／午後1時30分から ▶有酸素運動

⑥10月24日(月)／午前8時30分から ▶血液検査

⑦11月11日(金)／午前10時から ▶教室のまとめ

●会 場 中央保健センター(北中川原)

●申し込み・問い合わせ先

本庁舎健康増進課☎②72112

## ◇7月の健康相談

市では、成人の方を対象に「健康相談」を行って  
います。お気軽にご相談ください。

なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してくださ  
い。

月日	時間	大信地域会場
6日(水)	9:30~	大信保健センター
22日(金)	10:00~	大信保健センター

月日	時間	白河地域会場
11日(月)	9:15~	中央保健センター

月日	時間	表郷地域会場
25日(月)	9:30~	表郷保健センター

月日	時間	東地域会場
13日(水)	9:30~	東公民館

急病者のための制度です。必ず「しらかわ救急情報センター」(☎③9909)へ電話で確認してからお出掛け  
ください。▶診察時間 ○歯科／午前10時~午後4時 ○小児科、内科・外科／午前9時~午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
3日(日)	岡崎小児科内科医院	結 城	②7811
10日(日)	関 医 院	横 町	②3003
17日(日)	関 根 医 院	明 戸	②73060
18日(祝)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
24日(日)	みうら小児クリニック	石阿弥陀	②81001
31日(日)	わたなべ子どもクリニック	老 久 保	②2166

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
3日(日)	片倉クリニック	立 石	②72770
10日(日)	クリニックおおまち	登り町	②31110
17日(日)	くにい増見クリニック	大信増見	④62258
18日(祝)	小 針 医 院	矢吹町曙町	④2366
24日(日)	佐藤循環器内科クリニック	中山南	②42311
31日(日)	さかの整形外科クリニック	旭 町	②45111

携帯電話用ホームページから「検診」などの情報をご覧ください。



## ■7月の母と子の保健事業

### 【共通】会場 中央保健センター（北中川原）

※表郷・大信・東地域の方も対象になります。参加するときは、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

種類	対象	実施日	受付時間	持参品など
赤ちゃん広場 (予約制)	1歳未満の赤ちゃんと保護者 (先着20人) ※月1回の参加で、 第1子限定となります。	4日(月)	9:50~ 10:00	替えおむつ、授乳準備、バスタオル
		26日(火)		
4か月児健康診査	平成22年3月11日~31日生まれ	6日(火)	12:50~ 13:20	問診票、子育てアンケート、バスタオル、替えおむつ、授乳準備
10か月児健康診査	平成22年8月21日~9月10日生まれ	5日(火)	12:50~ 13:20	問診票、バスタオル、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布自己負担金500円
1歳6か月児健康診査	平成21年10月21日~11月20日生まれ	7日(木)	12:50~ 13:20	問診票、バスタオル、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布自己負担金500円
	平成21年11月21日~12月10日生まれ	14日(木)		
3歳児健康診査	平成19年12月1日~20日生まれ	21日(木)	12:50~ 13:20	目と耳のアンケート、問診票、尿、歯ブラシ、コップ、ミニタオル ※フッ素塗布自己負担金500円
	平成19年12月21日~平成20年1月10日生まれ	28日(木)		

### 【表郷地域】会場 表郷保健センター（表郷金山）

種類	対象	実施日	時間	持参品など
子育て広場	乳幼児	7日(木) 27日(火)	9:45~ 11:30	7日は保育士による「親子遊び」
すっきりママ教室 (予約制)	平成22年12月~平成23年4月生 まれのお子さんを持つ「ママ」	6日(火) 13日(火) 19日(火) 29日(金)	10:00~ 11:30	バスタオル、替えおむつ、ママは上履きを持参し、運動のできる服装

### 【大信地域】会場 大信保健センター（大信町屋）

種類	対象	実施日	時間	持参品など
子育て広場	乳幼児	5日(火) 19日(火)	10:00~ 11:30	5日は「ベビーマッサージ」、19日は「絵本の読み聞かせ」

### 【東地域】会場 東公民館（東釜子）

種類	対象	実施日	時間	持参品など
子育て広場	乳幼児	7日(木) 25日(月)	10:00~ 11:30	7日は「親子マッサージ」、25日は「絵本の読み聞かせ」

## ◇こころの健康相談

眠れない、うつ状態などこころの悩みについて、専門の先生による健康相談を開催します。

- 日にち 7月26日(火)
- 受付時間 午後1時15分~45分(要予約)

- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 申し込み・問い合わせ先  
本庁舎健康増進課 ☎27112

## ■7月の献血

実施日	実施事業所	住所	時間
13日(火)	街頭献血キャンペーン メガステージ白河	新高山	10:00~18:00
17日(日)	メガステージ白河	新高山	12:00~17:00
26日(火)	市役所東庁舎	東釜子	10:00~11:20
	大盛工業白河工場(株)	東工業団地	11:30~13:00
	白河農業協同組合東支所	東釜子	14:00~14:50
30日(土)	日本金属(株)福島工場	東釜子	15:00~16:30
	立正佼成会白河教会	北中川原	10:00~12:00
	ふるさとまつりinたいしん	大信増見	13:30~16:30

## ■7月の救急当番医

歯科	歯科医院名	住所	電話番号
3日(日)	内藤歯科医院	西郷村熊倉	☎0331
10日(日)	永山歯科医院	馬町下	☎1646
17日(日)	クリニックおおまち	登り町	☎1110
18日(祝)	芳賀医院 歯科室	西郷村小田倉	☎2862
24日(日)	早坂歯科医院	合戦坂	☎6480
31日(日)	はやし歯科医院	道場町	☎1818