

県南地区障がい者巡回歯科診療のお知らせ

障がいのある人の歯科診療の機会を確保するため、歯科診療車による巡回歯科診療を行います。



☎・📍

| 日 時 | | 場 所 |
|-----|-------------------------------------|-------------|
| 7月 | 2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金) 午前11時～ | あけぼの学園(雲仙市) |
| 8月 | 6日(金)・20日(金)・27日(金) 午前11時～ | 県南保健所(島原市) |

🏠 保険診療のみ(一部負担金は自己負担)

🏠 一般の歯科診療所での治療・検診・通院が困難な障がい者(児)

🏠 各支所、健康づくり課、福祉課(南有馬庁舎)に備え付けの「申込書」を、開催月の前月末までに提出してください。

🏠 長崎県口腔保健センター ☎095-848-5970
健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

6月4日～10日は「歯とお口の健康週間」です ～ 一生を共に歩む 自分の歯 ～

むし歯と歯周病は、歯を失う二大原因です。本市では、40歳以上で自分の歯を20本以上持っている人の割合が県内でも低く、生活習慣病の重症化やお口の衰え(オーラルフレイル)が懸念されます。

【むし歯や歯周病の早期発見・予防のためにできること】

- 規則正しい食生活 ●歯みがき
 - 定期的な歯科健診 ●フッ化物の利用
- ※食べる力を維持するために、小さい頃からの口腔ケアをおすすめします。

【20歳からの歯周病予防健診】

- 🏠 指定歯科医院
 - 🏠 歯周組織検査、むし歯検査、ブラッシング指導
 - 🏠 市内在住の昭和22年4月1日から平成14年3月31日までに生まれた人(現在、治療中の人を除く)
- ※対象者へ受診券またはチラシを特定健診・がん検診受診券と一緒に送付しています。

🏠 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

集団健診の受診は予約が必要です

今年度から集団健診の予約が必要となります。また、健診会場が昨年度と変更になっている地区がありますのでご注意ください。

※受診券は5月中旬に郵送しています。健診は個別健診でも受けられます。

- 深江地区集団健診
 - 📅 6月29日、30日、7月1日～3日
 - 🏠 布津世紀の泉
 - 予約受付期間：6月8日～14日

- 北有馬地区集団健診
 - 📅 7月28日～31日
 - 🏠 北有馬保健センター
 - 予約受付期間：7月6日～12日



※集団健診を希望する人は、予約受付期間中に必ず電話予約してください。

予約受付：けんしん予約センター
☎0120-611-711
(平日午前8時30分～午後5時)

詳しくは、5月中旬に郵送している「令和3年度健康診査のお知らせ」でご確認ください。

🏠 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

※各種健診や相談・講座などについて
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合があります。

母子保健 ※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

🏠 子育て未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

| 事業名 | 実施日 | 場 所 | 受 付 時 間 |
|-------------|--------|-----------|--------------------------------------|
| 乳 児 相 談 | 7日(月) | 北有馬保健センター | 対象のお子さんには個別に案内を送付します。 |
| | 14日(月) | 有家保健センター | |
| 親 子 歯 科 健 診 | 9日(水) | 有家保健センター | 12:30～13:00 対象のお子さんには個別に案内を送付します。 |
| 3 歳 児 健 診 | 1日(火) | 有家保健センター | 12:15～12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。 |
| | 15日(火) | 北有馬保健センター | |

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内15カ所にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで子育てひろばの情報を配信中!



🏠 子育て未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

認定こども園
寺田保育園
布津町甲702-1 ☎72-3594

～心を込めて 園児のために～ ALL FOR KIDS

保育所型の認定こども園です。幼稚園児は満3才以上から、保育園児は生後3か月～5才までお預かりしています。

英語で遊ぼう、数あそび、体操教室など、保育内容は幼稚園児・保育園児とも同じです。子どもたちが広い芝生の園庭で元気に走り回る姿にいつも癒やされています。



家庭教育支援「わくわく広場」



子育てに役立つ講座を開催します。お母さん1人でも、子ども連れでも参加できます。

📅 6月11日(金) 午後2時～3時

🏠 ありえコレジヨホール

🏠 おしゃべり交流会「こんな子どもに育ってほしい」

●講師…MFPファシリテーター

👥 定15人程度(子どもを含む)

🏠 中学生までの子どもがいる保護者

📞 講座の3日前までに電話などで申し込んでください。



🏠 生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703 FAX85-2767

6月は食育月間

「ちょうどよい」体型と「ちょうどよい」食べる量に近づきましょう

🏠 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

●「ちょうどよい」体型

自分の健康的な体型チェックに便利なのが体格指数(BMI)です。目標とするBMIは年齢によって変わります。

■ BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

| 年齢 | 目標とするBMI(kg/m ²) |
|--------|------------------------------|
| 18～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65歳以上 | 21.5～24.9 |

※疾病など持病がある人は、この範囲に当てはまらない場合もあります。

●「ちょうどよい」食べる量

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。摂取量(食べる量)の参考にしてください。



※健康づくりポイント事業の100日チャレンジに「体重測定」があります。ぜひご参加ください。