



健康増進課
 ☎786-1855
 FAX 786-0096

健康ステーション
 Health Station

こどもの健康診査



種 別	と き	ところ	受付時間	内 容
4 か月児健診	5 月 12 日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談 持ち物 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7 か月児・10 か月児相談	〈高崎線東側〉 5 月 9 日(火) 6 月 6 日(火)	総合福祉センター 2 階児童館	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7 か月児と10 か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 5 月 15 日(月) 6 月 12 日(月)	保健センター		
1 歳 6 か月児健診 (個別通知あり)	5 月 24 日(水)	総合福祉センター 2 階児童館	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3 歳 3 か月児健診 (個別通知あり)	5 月 19 日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	5 月 29 日(月)		1 回目 13:30~14:00 2 回目以降 14:00~14:30	1 歳から就学前まで、6 か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 費用 1,430円(税込) 現金のみ 問合せ ☎ 口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

母子健康相談



種 別	と き	ところ	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》* 1	7 月 13 日(木) 14:00~16:00	保健センター	7 月 6 日(木)まで	対象 妊娠16~32週の妊婦 プレマカフェ：交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	6 人
	7 月 24 日(月) 13:30~16:00		7 月 18 日(火)まで	対象 妊娠20~34週の妊婦 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物	10 人
パパママ体験クラス 《要予約》* 1	5 月 13 日(土) 10:00~12:00		5 月 2 日(火)まで	対象 妊娠28~34週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	各 9 組
	6 月 3 日(土) 10:00~12:00		5 月 26 日(金)まで		

(注意)・母子健康相談については、託児はありませんので、お子さんを連れての参加はご遠慮ください。
 ・講義内容についての動画・写真撮影は、ご遠慮ください。
 * 1) 定員になり次第締め切りです。

おとなの健康相談



種 別	と き	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談 3p ちょっと気軽に	5 月 16 日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください！ ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	5 月 25 日(木)		14:00~16:00	対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

健康ステーション

いっしょにDOですか

まちの話題

健康づくり
幸せづくり歯科のセルフケアと
プロフェッショナルケア
(PMTIC) について

むし歯、歯周病等を予防し、口の中を健康に保つには日々のケアが大切です。その口腔ケアにはご自身で行うセルフケア、歯科医院で行うプロフェッショナルケア(PMTIC)があり、これらを併せて行うことが大事です。

まず、セルフケアについてです。毎日ご自身で行う歯ブラシによる清掃が重要であることは周知の事実ですが、それだけでは歯と歯の間の隙間等、細部までの清掃は不十分であり、歯間ブラシ、デンタルフロス等の補助器具も用いることが理想的と言えます。

しかし、毎日歯磨きを行っていても、歯ブラシが届きにくい場所には誰にでもあり、そこに磨き残しが溜まるとむし歯、歯周病の原因となるプラーク、歯石の沈着が進んでしまいます。

そこで自分自身で除去しきれな

い汚れを落とすことがPMTICの役割になります。

PMTICでは、歯ブラシでは除去できない歯の表面に強固に付着した細菌の塊や、着色、歯石を専用の機器を用いて除去します。さらにフッ素配合のペースト等を用い歯の表面を研磨することで、歯の質が強化されます。さらにセルフケアでの足りなかった点、改善点も明らかにすることができ、今後のセルフケアに役立たせることができます。

毎日歯科医院に通うことは現実的に難しいので、質の高いセルフケアを日々行うことが病気の進行予防にとっても重要であることになりありません。

このセルフケアと定期的なPMTICを行うことが、自身の口腔内へのモチベーションの向上、健康増進にもつながると考えられます。

【北足立歯科医師会】



情報発信アプリ「おけプッシュ」の運用を12月31日(日)に終了します。

詳しくは☎秘書広報課☎788-4901

「おけプッシュ」に代わる新サービスは「LINE」アプリで情報を受け取るようになります。



Google によりますと、Android 9以降に対応していない情報発信アプリ「おけプッシュ」は、令和5年5月1日(月)から順次、Playストアに掲載されなくなるとの発表がありました。事実上、Android 9以降の「新規」利用者が「おけプッシュ」をご利用できなくなります。

このため市では、「おけプッシュ」の運用を令和5年12月31日(日)をもって終了し、「LINE」をプラットフォームにした新サービスを開始する予定です。

新サービスの公開は、7月3日(月)を予定しています。

現在、「おけプッシュ」を利用している人は、新サービス公開後から12月31日(日)までの期間にLINEを使った新サービスへの移行をお願いします。

