



健康増進課(中央保健センター) ☎2112

個別検診のお知らせ～年に1度は検診を～

6月22日(水)から「個別検診」の申し込みを開始します。受診を希望される方は、医療機関に直接お申し込みください。

個別検診の種別	個別検診の期間
生活習慣病予防健診、胃がん、肺がん、肝炎ウイルス、前立腺がん	7月1日(金)～10月31日(月)
大腸がん、乳がん、子宮頸がん	7月1日(金)～12月22日(木)

- 受診の際は、保険証と特定健診受診券（国保の方で特定健診を受ける方）を持参してください。
- 実施医療機関および料金等は「平成28年度市民検診のお知らせ（保存版）」をご覧ください。

禁煙にチャレンジ

喫煙は健康に大きな影響を与えます。がんや呼吸器疾患の発症に関わり、生活習慣病の大きな要因にもなっています。

禁煙にチャレンジしてみませんか。禁煙外来は自力での禁煙に比べ、薬物療法や行動療法等により禁煙しやすいメリットがあります。

また、一定の条件を満たせば、保険が適用されます。詳しくは、お問い合わせください。

7月の健康相談のお知らせ

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、ご持参ください。

- 《白河地域》
 - 日時・会場 7日(木) / 13:15から / アナビースポーツプラザ
- 《表郷地域》
 - 日時・会場 6日(水) / 9:30から / 表郷保健センター
 - 6日(水) / 13:30から / 犬神集落センター
 - 11日(月) / 9:30から / 高木集会所
 - 20日(水) / 9:30から / 上願ふれあいセンター
- 《大信地域》
 - 日時・会場 27日(水) / 10:00から / 大信保健センター
- 《東地域》
 - 日時・会場 20日(水) / 9:30から / 東保健センター

夏の蚊の対策

中南米で感染が広がっている「ジカウイルス感染症」は、ジカ熱とも呼ばれ、ジカウイルスを持った蚊に刺されることにより生じる感染症です。

ジカ熱で健康な人が死に至ることはまれですが、基礎疾患があり免疫力が低下している人や、妊婦は注意が必要です。

夏の蚊の対策として、発生源となる不要な水たまりは除去しましょう。蚊の多い場所では長袖、長ズボンを着用し、蚊に刺されないように注意しましょう。また、防虫スプレーなどの使用も効果的です。

海外の流行地域へ渡航する際は、特に注意が必要です。妊婦や妊娠の可能性のある方は、流行地への旅行を避けることが望ましいです。



児童手当の現況届

児童手当を受給している方は、毎年6月に「現況届」の提出が必要です。この届出は、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

現況届の提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

- 受付場所・期間
 - ▷ 本庁舎こども育成課特設窓口（1階ロビー）
 - ・各庁舎地域振興課
 - 6月1日(水)～30日(水) ※平日のみ
 - ▷ 各行政センター
 - 6月1日(水)～21日(火) ※平日のみ
- 受付時間 午前8時30分～午後5時15分
- 持参するもの
 - 現況届（6月上旬に郵送します）、印鑑、請求者（保護者）本人の健康保険証のコピー、平成28年1月2日以降に転入された方は、平成28年1月1日に住所があった市区町村から取得した「平成28年度児童手当所得証明書」
 - ※児童の住所が本市以外の場合や児童と別居している場合など、状況に応じて他の書類の提出が必要になる場合があります。

本庁舎こども育成課給付係 内2732 / 各庁舎地域振興課 表郷 ☎2114 大信 ☎463974 東 ☎342113



子どものむし歯予防

乳幼児期は、むし歯になりやすい時期です。特に、生えて間もない乳歯や永久歯は、石灰化の進行が十分でなく弱いため、むし歯になりやすい状態です。そのため、この時期は、保護者の「仕上げみがき」が不可欠で、おやつあげ方や食習慣への配慮も大切です。乳歯のうちから、むし歯予防の正しい知識を身につけ、歯を大切にしましょう。

《むし歯予防の3原則》

- 菌を付着させない
 - 乳幼児期から、食べたらみがく習慣をつけましょう。「仕上げみがき」も毎日行い、むし歯菌と歯垢を除去しましょう。
- 酸を作らせない
 - 砂糖を含む食べ物や飲み物を口にするたびに、むし歯菌が作り出す酸で、歯は溶けやすい状態になります。おやつ回数、ダラダラ食いに注意しましょう。
- 歯を溶かさせない
 - フッ化物は、歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果があります。フッ化物で、歯を強化しましょう。



7 月休日救急医療当番医

歯科	医療機関名	住所	電話番号
3日(日)	たまち歯科医院	矢吹町田町	④4889
10日(日)	佐久間歯科医院	矢吹町本町	④3118
17日(日)	佐藤歯科医院	中山南	②31184
18日(祝)	鈴木歯科医院	立石	②6191
24日(日)	円谷歯科医院	北中川原	⑦1255
31日(日)	すずき歯科	矢吹町八幡町	④5555

内科・外科	医療機関名	住所	電話番号
3日(日)	いがらし内科クリニック	老久保	②19111
10日(日)	宇都宮クリニック	北真舟	③1570
17日(日)	大高整形外科	昭和町	②39988
18日(祝)	片倉内科胃腸科クリニック	立石	⑦2770
24日(日)	大高内科胃腸科	道場小路	④1456
31日(日)	片倉医院 産科・婦人科	昭和町	③2459

小児科	医療機関名	住所	電話番号
3日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
10日(日)	みうら小児クリニック	白坂	⑧1001
17日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	②12166
18日(祝)	ねもとキッズクリニック	立石山	②15623
24日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	③7811
31日(日)	関医院	横町	③3003

小児平日夜間救急外来

- ▷ 診察日 平日 / 午後7時30分～9時30分
- ▷ 場所 白河厚生総合病院小児科外来（豊地）
- ※ 受診前に必ず電話し、「小児平日夜間救急外来」とお伝えください。
- ▷ 問い合わせ先 同病院 ☎2211

受診に迷ったときは

☎ #8000 / 午後7時から翌朝8時まで