

保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2114

禁煙チャレンジャー大募集!

～たばこをやめたいあなたを応援します～

喫煙は、動脈硬化を進行させる生活習慣病の大きな要因です。また、受動喫煙による健康被害も問題となっています。自分のため、家族のため、身の回りの人のために、禁煙にチャレンジしてみましよう。

- 募集期間 11月30日(休)まで
- 募集人数 25人 ※先着順
- 料金 無料
- 参加資格 市内に住所のある喫煙歴が1年以上の方で、チャレンジ開始時と終了時に尿検査の提出および面接ができる方

《チャレンジスケジュール》

①スタート (申し込み)



②個別相談1回目 (30分程度)

※場所：中央保健センター

- ・禁煙開始日の決定
- ・尿中ニコチン濃度測定
- ・問診、禁煙実行のための相談



③禁煙チャレンジ! (3か月間)

お手紙やお電話で支援します



④個別相談2回目 (30分程度)

※場所：中央保健センター

- ・尿中ニコチン濃度測定
- ・禁煙継続のための相談



⑤ゴール

禁煙を達成できた方は、白河いきいき健康マイレージ1,000ポイント獲得!



- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課

心の健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人や家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。また、電話による相談も随時受け付けています。

- 日時 7月21日(金)午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 中央保健センター (北中川原)
- 申込先 健康増進課

HIV抗体検査のお知らせ

～6月1日から7日はHIV検査普及週間です～

HIVに感染すると、自覚症状がほとんどないまま免疫機能が少しずつ低下し、感染から平均10年経過すると、エイズを発症するといわれています。エイズを発症すると、免疫機能が極端に低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍などにかかってしまいます。

エイズは、早期に治療を始められれば、発症を抑えることができる病気です。県では、早期発見のためにHIV抗体検査を行っています。抗体検査を受けなければ、感染したかどうかは分かりません。検査を希望する場合は予約が必要です。電話にてご予約ください。

- 日時 毎週木曜日/午前9時～11時
毎月第2・4木曜日/午後5時30分～7時
- 場所 県南保健福祉事務所 (郭内)
- 予約先 感染症予防チーム ☎26405

▶県南保健福祉事務所



7月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	開始時間	会場
4日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ
5日(水)	9:45～	東保健センター
14日(金)	9:30～	中央保健センター
21日(金)	9:45～	表郷保健センター
26日(水)	9:45～	大信保健センター

【健康マイレージ対象】 300ポイント

子育て情報



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

- ▷本庁舎こども支援課特設窓口 (1階ロビー) または各庁舎地域振興課
6月1日(木)～30日(金) ※平日のみ
- ▷各行政センター
6月1日(木)～20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写し(白河市の国民健康保険加入者を除く)
- ▷平成29年1月2日以降に転入した方は、平成29年1月1日に住所があった市区町村から取得した「平成29年度児童手当所得証明書(所得額・控除額・扶養人数の記載があるもの)」
- ▷児童と別居している場合には、「別居監護申立書」
- ▷児童の住所が本市以外の場合には、「児童の属する世帯全員の住民票」



※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。詳しくはお問い合わせください。

☎本庁舎こども支援課 内2734 / 各庁舎地域振興課 表郷☎2114 大信☎462114 東☎2113



子どものむし歯予防

～6月4日から10日は歯と口の健康週間です～

きれいな乳歯は、きれいな永久歯や正常な歯並び・かみ合わせへの第一歩です。乳歯のうちからむし歯予防の正しい知識を身につけ、生涯使う歯を大切に保ちましょう。

また、小さい頃から「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯や歯ぐきの状態を診てもらいましょう。

《家庭で実践! 「歯みがき&仕上げみがき」でむし歯予防!》

●歯みがき

食べたらみがく習慣をつけましょう。



～歯ブラシを交換する時期～

毛先が開くと歯垢をきれいに落とせなくなります。歯ブラシを裏側から見て、毛先がはみ出していたら交換しましょう。

●仕上げみがき

小学校低学年くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要です。乳歯が生えそろう、食生活が多様化してくる3歳頃からは、むし歯が急増します。就寝前には欠かさず、仕上げみがきをしましょう。

●フッ化物配合の歯みがき剤の使用

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。現在市販されている歯みがき粉のほとんどにフッ素が配合されています。

～歯みがき剤の使い方～

- ・使用量 生え始め～2歳頃→米粒大
3歳～5歳→あずき粒大
- ・歯ブラシに歯みがき剤をつけ、歯にまんべんなく広げ、みがく。
- ・吐き出しができない場合は、ティッシュ等でふきとる。
- ・吐き出しができるようになったら、少量の水で、ぶくぶくうがいを1回だけする。
- ・歯みがき後、1～2時間は飲食を控える。