令和２（2020）年 ９月の乳幼児健康診査・学級日程

▶ところ…健康管理センター

問子育て支援課
☎20・4215　FAX20・4201

子育て情報の動画も配信中

HP すくすくネット かしわざき

市HP 子どもの健診 学級

◆出産前のパパママセミナー

▶内容…妊娠中の過ごし方や父親の役割など、情報提供や体験をします。
▶時間…13:15 ～ 13:30 受け付け、13:30 開始
▶持ち物…母子健康手帳

対象	日
妊娠６・７カ月の妊婦	９㈬
妊娠７～９カ月の妊婦と夫	12㈯

◆すくすく広場

▶内容…ふれあい遊びや情報交換を通し、お母さん同士の交流の場にもなっています。
▶時間…9:15 ～ 9:30 受け付け、9:30 開始
▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生月	日
２カ月児	令和２（2020）年７月	18㈮
５カ月児	令和２（2020）年４月	11㈮
12カ月児	令和元（2019）年９月	10㈭

◆２歳児子育てと歯科相談

▶とき…15㈫の 9:15 ～ 9:30 受け付け、9:30 開始
▶対象誕生月…平成 30（2018）年８月
▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

◆乳幼児健康診査

▶時間…12:50 ～ 13:50 受け付け、13:00 開始
▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ（１歳６カ月児歯科のみ）
※１歳６カ月児歯科健診の受け付けは 13:30 まで。
※生まれた日が 15 日までのお子さんは前半に、16 日以降のお子さんは後半に受診してください。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
４カ月児	令和２（2020）年５月	９㈬	24㈭
10カ月児	令和元（2019）年11月	３㈭	17㈭
１歳６カ月児	平成31（2019）年２月	１㈫	29㈫
１歳６カ月児歯科	平成31（2019）年１月	２㈬	16㈬
３歳児（内科・歯科）	平成29（2017）年６月	10㈭	23㈬

※3歳児健診の対象誕生月が変わりました。

◆新型コロナウイルス感染症対策のお願い

●ご自宅での検温（参加者全員）
●マスクの着用（２歳未満を除く）
●入館前の手指消毒
※熱や咳などの症状がある場合は、次回以降に参加しましょう。

健康

喫煙可能室を設置するための届け出はお済みですか？

▶内容…４月１日から、飲食店など多数の方が利用する施設は、原則屋内禁煙となりました。経過措置として、届け出をすれば喫煙可能室を設置できます。
▶対象…次の全てを満たす小規模飲食店
①令和２（2020）年３月31日以前に飲食店営業許可がある
②資本金または出資金が総額５千万円以下
③客席面積が100平方メートル以下
▶届け出方法…届け出書を直接、柏崎保健所へ。
※届け出書は県ホームページからダウンロード可。

県HP 受動喫煙対策

問柏崎保健所（祝日を除く月～金曜の午前８時30分～午後５時15分）
☎22・4112　FAX22・4190

糖尿病予防教室

▶とき・内容（全４回）
①９月２日㈬の午後１時30分～４時＝糖尿病専門医講話
②９月16日㈬の午前９時30分～午後１時＝食生活講話、歯科講話（バランス食の昼食付き）
③10月２日㈮の午前９時30分～11時45分＝運動講話
④12月８日㈫の午前９時30分～11時30分＝つどい、希望者に血液検査実施（検査料1300円）
▶ところ…健康管理センター
▶対象…70歳以下で、血糖値が高めの方、糖尿病型・境界型と判定された方やその家族
▶定員…20人（先着）
▶参加料…500円（②の昼食代）
▶申し込み…８月24日㈪までに、直接または電話で、元気館２階健康推進課へ。１回目のみの参加も可。

問健康推進課
☎20・4213　FAX22・1077

歯の用心

柏崎市歯科医師会

問健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077

口呼吸（こうこきゅう）で口の中が乾くことのデメリット

人間は、鼻で空気を吸って鼻から吐きますが、最近は口から空気を吸って吐く人が増えてきました。これを口呼吸と言います。

いつも鼻が詰まっている人、喉が渇きやすい人、生臭い口臭がある人は特に要注意です。口呼吸は、自分では気付かない場合も多く、マスクをしている息苦しさから、口呼吸になっていることもあります。

口呼吸は、分泌された唾液がすぐに乾いてしまうので、再石灰化による歯の修復ができなくなり、虫歯や歯周病を進行させてしまいます。

また、口呼吸で長時間口が開いていると、口の周りの筋肉が緩み、前歯は舌の力でだんだん押し出され、噛み合わせが悪い状態になりやすくなります。

舌の位置が喉の方に下がるために、いびきをかきやすくなり、さらに舌が下がると気道をふさぎ、睡眠時無呼吸症候群（すいみんじむこきゅうしょうこうぐん）の危険もあるといわれています。

そして、舌が乾燥することにより味覚も鈍り、さらなる口臭の原因にもなるのです。

✔もしかして口呼吸？ 1つでも該当したら口呼吸かもしれません

- □無意識に、口が半開きになっていることが多い
- □よく滑舌が悪い、聞き取りにくいと言われる
- □目が覚めたとき、喉が痛いことがよくある
- □口内炎がよく出る
- □歯並びは悪い方だ
- □唇の乾燥がとても気になる
- □かなりの早食いである
- □食べる時、くちゃくちゃと音を立てる
- □いつも片方だけで噛んでいる

このような症状に当てはまる場合は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

企業・事業所で従業員の健康管理を担う皆さん必見！

職場で「健康づくり」しませんか

問健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077
✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

働く皆さんにとって、心身の健康は資本です。しかし、日々変化する世の中で、生活習慣が乱れていませんか。「新しい生活様式」に「新しい生活習慣」を。職場での健康づくりの「きっかけ」づくりを応援します。

企業・事業所の仲間でチャレンジ「健康づくり宣言」参加募集中

▼**内容**…職場の仲間で、健康づくりにチャレンジする企業・事業所を募集します。

個人で健康づくりの目標を決めて発表し、仲間で応援し合いながら達成を目指します。結果を健康推進課に報告すると、全員に参加賞をプレゼント。取り組み内容・結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。

▼**取組期間**…9～10月のおおむね2カ月間

▼**健康づくりの目標例**…昼休みに歯を磨く、毎朝野菜を食べる、会社でラジオ体操をする

▼**対象**…市内にある企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可）

▼**申し込み**…8月18日㈫までに、電話・市ホームページ申し込みフォーム・ファクス・Eメール（事業所名・連絡先・参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

市HP 健康づくり宣言

従業員のための出前講座「からだスッキリ講座」

▼**内容**…講師が事業所に出向き、体をスッキリさせる生活習慣をお伝えします。

▼**講師**…保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士

▼**講座内容**…健診結果の見方、1日の食事の適正量、すぐにできるストレッチ・筋トレの方法、歯周病や口臭を防ぐポイント、心の健康など

▼**所要時間**…30分～2時間（希望に応じて設定）

▼**申し込み**…実施予定日の1カ月前までに、電話・ファクス（日時・参加人数・希望内容を記入）で、健康推進課へ。

市HP からだスッキリ講座

講座・教室

骨粗しょう症検診

▼内容…腕のレントゲン撮影
▼とき…9月28日㈪の午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
▼ところ…健康管理センター
▼対象…昭和15（1940）年4月2日～昭和56（1981）年4月1日生まれの女性
※妊娠中、妊娠の可能性のある方は受診できません。
▼定員…160人（先着）
▼受診料…1200円
▼申し込み…8月31日㈪までに、電話で健康推進課へ。

問健康推進課 ☎20・4211 FAX22・1077

障がいのある方のための歯科健康相談

▼内容…歯科医師や歯科衛生士による歯や口の個別相談、歯科健診を行います。口腔ケアの方法もご相談ください。
※ご家族や支援者の方だけの参加もできます。
▼とき…9月3日㈭の午後1時30分～3時30分
▼ところ…健康管理センター
▼申し込み…9月2日㈬までに、電話・ファクス（住所・氏名・電話番号・希望の時間を記入）で、健康推進課へ。

問健康推進課 ☎20・4213 FAX22・1077

（公財）柏崎地域国際化協会の講座

問（公財）柏崎地域国際化協会（〒945-0051東本町1-3-24）
☎FAX32・1477　✉kaia2006@kisnet.or.jp

語学文化講座

▶ところ…市民プラザ　▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上
▶定員（抽選）…英会話11人、韓国語・中国語8人（最低履行人数4人）　▶受講料（1回当たり、各講座共通）…●協会会員＝1,000円　●会員以外＝1,500円　※受講料は開催日ごとに当日お支払いください。※別途教材費が2,000～3,000円程度かかる講座があります。※講座初日に会費（令和3（2021）年3月まで有効）1口1,000円以上をお支払いください。
▶申し込み…各申込期限までに、直接または往復はがき・ファクス・Eメール（希望講座名・受講希望月・住所・氏名・電話番号・学生の場合は学年を記入）で、（公財）柏崎地域国際化協会へ。※直接申し込む場合は、官製はがきを持参。

講座名	曜	時間	9月期 8/21㈮締め切り	10月期 9/18㈮締め切り	11月期 10/16㈮締め切り	対象・内容
初級英会話・昼	木	10:00～11:00	9/10・24	10/8・22	11/5・19	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方対象。昼は発音中心、夜は会話中心。
初級英会話・夜	火	19:00～20:00	9/1・15・29	10/13・27	11/10	
英会話・昼	木	10:00～11:00	9/3・17	10/1・15・29	11/12	日常会話ができる方対象。英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	木	19:00～20:00	9/10・24	10/8・22	11/5・19	
韓国語	木	19:00～20:00	9/3・17	10/1・15・29	11/12	基本文法、発音を理解している方、ハングルを読める方対象。会話・作文など総合的に学びます。
中国語	水	19:00～20:00	9/9	10/14	11/11	中国語会話経験者対象。実践的に学びます。

外国人市民のための初級日本語教室「たのしい日本語」

◀国際化協会ホームページ

▶とき…9/11㈮～11/20㈮の毎週金曜14:00～15:00または19:00～20:00
▶ところ…市民プラザ　▶登録料…3,000円　※期間途中から受講の方は割り引きます。
▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に、申込用紙を直接またはファクス・Eメールで（公財）柏崎地域国際化協会へ。※申込用紙はホームページ（http://www.kisnet.or.jp/~kokusai/）からダウンロード可。