

9月の乳幼児健診、 妊娠期・子育て期のセミナー

問子育て支援課 TEL20-4215 FAX20-4201



▶ところ…健康管理センター

要予約 は、各申込期間に、右の二次元コードまたは電話で予約してください。

※電話予約は、祝日を除く月～金曜の8:30～17:15。



乳幼児健康診査

▶時間…13:00 開始 (12:50～13:50 受け付け)

※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日までの方は前半に、16日以降の方は後半に受診してください (3歳児は22日までの方が前半、23日以降の方が後半)。

	4カ月児	10カ月児	1歳6カ月児
対象誕生日	令和6年5月	令和5年11月	令和5年2月
とき	前半	9/11(水)	9/5(木)
	後半	9/26(木)	9/19(木)
内容	問診、計測、診察(内科)、保健指導		

	1歳6カ月児歯科	3歳児(内科・歯科)
対象誕生日	令和5年1月	令和3年6月
とき	前半	9/4(水)
	後半	9/12(木)
内容	診察(歯科) フッ素塗布(希望者) 歯科相談	問診、計測、診察、検尿、 屈折検査、フッ素塗布 (希望者)、保健指導

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(パパママセミナーは不要)

要予約 出産前のパパママセミナー

▶定員

▶時間…13:30開始(13:15～受け付け) 各15(人・組)

	妊娠5～7カ月の妊婦	妊娠7～9カ月の妊婦とパートナー
とき	9/11(水)	9/14(土)
内容	歯科健診、栄養や乳房などの個別相談	沐浴体験、赤ちゃんとの生活をイメージしよう
申込期間	8/9(金)～9/10(水)	8/14(水)～9/13(金)

要予約 すくすく広場

▶定員…各20組

▶時間…9:30開始(9:15～受け付け)

	2カ月児	5カ月児
対象誕生日	令和6年7月	令和6年4月
とき	9/20(金)	9/13(金)
内容	ベビーマッサージ、保護者の交流、子育て相談	離乳食の進め方、子育て相談
申込期間	8/20(水)～9/19(木)	8/13(水)～9/12(木)

要予約 2歳児子育てと歯科相談

▶定員…15組

▶対象誕生日…令和4年8月

▶とき…9月17日(水)9:30開始(9:15～受け付け)

▶内容…子育て相談、歯科相談(口腔チェック、RDテスト)

▶申込期間…8月16日(金)～9月16日(月)

健康



柏崎市歯科医師会

歯の用心

がくかんせつしょう
顎関節症

問健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

口が開けづらかったり、口を開けたり閉じたりする時にカクンという音がしたりしませんか？ その症状は顎関節症かもしれません。顎は微妙に入り組んだ形と複雑な機能をもっていて、筋肉と関節と神経が集中し、下の顎を支えています。食事をしたり、おしゃべりをしたりすると連動して動きます。この顎の関節やその周囲が何かの原因で痛みが出たり動きにくくなったりするのが顎関節症です。

最近、顎の関節の不快感を訴える方が増えてきました。顎が思い通りに動かず、食べ物が噛みにくい。顎を動かすと不快な音がする。痛みを感じて口が開かない。さらに症状は顎ばかりでなく、肩こり、腕や指のしびれ、偏頭痛、耳や鼻にも不快感を覚えることもあります。軽い症状から重い症状まで、個人差が大きいのが特徴です。

対処方法としては、噛み合わせを治すことが一番重要です。

例えばスプリント(マウスピースのようなもの)を上顎か下顎にいれ、上下の噛み合わせが均等に接するようにします。そうすると顎の関節頭が正しい位置に戻り、筋肉の緊張がとれ、スムーズに動かすことができるようになります。さらに微調整をくり返し、症状が取れた段階で必要があれば、入れ歯やクラウンというかぶせ物などを入れて、噛み合わせを治します。顎関節症の症状がある場合は硬いものを食べたり、無理に大きく口を開けたりしないようにしましょう。痛みがあり、口をスムーズに開けにくくなった場合はお近くの歯科医院や口腔外科への受診をお勧めします。

企業・事業所の経営者・総務・人事担当者必見！健康経営®のきっかけづくりにおすすめ！



申し込みは
こちらから

やるなら今！

「健康づくり宣言」参加チーム大募集！

健康づくり宣言とは

個人がそれぞれに合った健康づくりの目標を決めて発表し、職場の仲間と応援し合いながら目標の達成を目指します。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。取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。今年は総合体育館のワンデイレッスンお試し券やトレーニングルーム登録無料チケットなどを全ての参加チームに配布します。

▶取り組み期間

9～10月の2カ月間

健康づくりの目標例

- 週2日間の休肝日をつくる
- 禁煙に挑戦
- 1日8千歩以上歩く
- 毎日歯間ブラシを使う など

▶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16日（金）までに、市ホームページ申し込みフォーム・ファクス・Eメール（企業・事業所名・担当者連絡先・参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

☎健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

昨年度の取り組み結果

製造業、介護施設、学校など、さまざまな業種の37団体847人が参加しました。参加企業へのアンケートでは「次回も参加したい」という回答が9割以上と好評でした。

昨年度の取り組み▶



健康経営®が注目されています

業績や企業価値の向上が期待される健康経営®が注目を集めています。企業の経営課題は、人材に関するものが最も多く、従業員が健康で働くために健康経営®に取り組む企業が急増しています。

講座・教室

普通救命講習Ⅲ

- ▶内容…小児、乳児の心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Ⅲの修了証を交付します。
- ▶とき…9月7日（土）9：00～正午
- ▶ところ…消防本部
- ▶対象…中学生以上
- ▶定員…50人程度（先着）
- ▶申し込み…9月6日（金）までに、電話または二次元コードからお申し込みください。



申し込み



☎消防署

TEL 24-1500 FAX 24-1119

ボランティアガイド体験教室

- ▶内容（全7回）…既存の4つのガイドコースをもとに柏崎の魅力を再発見。最終回のイベント編では、自分たちでつくったまち歩きコースを案内します。
- ▶とき…8月28日（水）、9月4日（水）、11日（水）、18日（水）、25日（水）、10月2日（水）、19日（土） 各回2時間～半日程度
- ※変更になる場合があります。
- ※全ての日程に参加できなくても申し込み可。
- ▶ところ…市役所、市内各所など
- ▶定員…各回20人（先着）
- ▶申し込み…8月19日（月）までに、直接または電話・Eメール・ファクス（住所・氏名・電話番号を記入）で商業観光課へ。

☎商業観光課

TEL 21-2334

FAX 22-5904

✉shogyo@

city.kashiwazaki.lg.jp



点訳奉仕員養成講座

- ▶内容…目の不自由な方のために、広報かしわざきなどをパソコンで点字版にする技能を習得します。パソコン初心者の方も受講できます。パソコンをお持ちの方は持参してください。
- ▶講師…柏崎点訳奉仕会会員
- ▶とき（全4回）…10月5日（土）、12日（土）、19日（土）、26日（土）9：00～正午
- ▶ところ…総合福祉センター
- ▶対象…4回全て受講できる方
- ▶定員…12人（先着）
- ▶受講料…1,540円（テキスト代、消費税込み、初回に支払い）
- ▶申し込み…9月10日（水）までに、電話またはEメール・ファクス（住所・氏名・電話番号・メールアドレス・パソコン持参の可否を記入）で福祉課へ。

☎福祉課

TEL 21-2299 FAX 21-1315

✉fukushi@city.kashiwazaki.lg.jp