



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》 ☎ 55-1112
《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835



仙北市ホームページはコチラ！



子どものむし歯予防は妊娠中からはじまります

赤ちゃんの歯はいつからできるの？

乳歯のもととなる歯胚（歯の芽）は妊娠7週頃から作られ、永久歯も妊娠4か月頃にでき始めます。お母さんが食べたものが赤ちゃんの丈夫な歯をつくりまします。

妊娠中の歯の健康

妊娠中は女性ホルモンの変化により、お口の環境も変化しやすくなります。つわりで十分なブラッシングができないことも多く、歯周病のリスクも高まります。妊婦さんが歯周病になると、お腹の赤ちゃんが小さく生まれたり、早産になるリスクが高まります。また、食事や間食回数の増

加によりむし歯のリスクも高まります。

安定期に入り、つわりがおさまったら歯科医院で妊婦歯科検診を受け、早めの治療をしましょう。

子どものむし歯予防は家族全員で

おやつやジュースのだらだら食いは、むし歯をつくる原因になります。家族全員で時間や量を決めて食べるようにしましょう。

また、おはしやスプーンなどの共有は唾液を介して大人のむし歯菌を赤ちゃんに移すことになりまします。赤ちゃん用のものを準備しましょう。大人も口頃から定期的な歯科受診をし、むし歯予防をすることが大切です。家族全員で食後の歯みがき習慣を身につけて、子どもの健康な歯を守りましょう。

市立角館総合病院から 問合せ／市立角館総合病院 ☎54-2111

眼科外来日程表のお知らせ

現在、毎週水曜日と金曜日が診察日となっておりますが、令和2年1月から次のとおり変更となります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
診察日	休診日	休診日	休診日	診察日

※毎週月曜日と金曜日が初診・再来・紹介状持参・予約の方の診察日となります。
※視野検査や手術などは予約のうえ、火曜日・水曜日・木曜日に実施することがあります。
※再来受付時間は 11:00まで、初診・紹介状持参は 10:30までです。
※他の診療科については、電話での問い合わせまたはホームページ (<https://kakunodate-hp.com/>) によるご確認をお願いします。



病院ホームページはこちらから

せんぼく元気はつらつ隊養成講座を開催します！

秋田県では健康寿命日本一を目指して様々な健康づくりに取り組んでいます。その事業の一環として、仙北市では健康づくりに取り組む方々を増やすため、「せんぼく元気はつらつ隊」を結成し、「みんなで元気はつらつになろう！」をモットーに健康づくりに取り組んでいます。

せんぼく元気はつらつ隊とは？

仙北市民であれば誰でも参加OK！お約束を果たせばあなたも「せんぼく元気はつらつ隊」の仲間入り！
「せんぼく元気はつらつ隊」に仲間入りしたら、家族や近所、お友だちに元気はつらつになる方法をいっぱい話してください。みんなで楽しく元気はつらつになろう！

せんぼく元気はつらつ隊になるためには？

研修会に3回以上参加して修了証をゲットしよう！昨年度や、今年度の前期の研修会に参加した方の申し込みも大歓迎です！

お約束！

- 1年間に3回以上研修に参加して「元気はつらつ隊」の修了証をゲット！
- 自分ができていることをやる「家でちょこつと動こう」「しょっぱい物少し減らそう」
- 自分が元気になる「元気はつらつ！」
- 元気をみんなにあげる「こんないい話聞いだよ！おめさおへるね！（こんなにいい話を聞いたよ！あなたに教えるね！）」

研修会

期日	時間	内容
①1月9日(木)	10:00～12:00 (受付 9:30～10:00)	■テーマ 「太極拳を体験しよう！」 ■講師 高橋悦子氏 ■場所 角館交流センター ■持ち物 内履き、水分、(お持ちの方)健康ポイントカード、動きやすい服装で参加してください。
②1月24日(金)		
③2月14日(金)	9:30～11:30 (受付 9:00～9:30)	
④2月5日(木)	10:00～12:00 (受付 9:30～10:00)	■テーマ 「みんなで楽しくニュースポーツ！」 「ためになる栄養の話」 ■講師 スポーツ推進委員、保健課管理栄養士 ■場所 角館交流センター ■持ち物 ①と同じ
⑤2月27日(木)		

※太極拳は毎回内容が異なります。1回だけ、2回だけの参加も可能ですが、3回すべて参加することをおすすめします。
※太極拳に参加される際は、底の薄い靴をおすすめします。

申込

各講座の1週間前までに電話で保健課にお申し込みください。
お申し込みの時に「氏名、生年月日、連絡先、参加の日」をお知らせください。

申込・問合せ／
仙北市保健課 ☎55-1112

3歳6か月児歯科健康診査でむし歯のなかった子どもたち

(令和元年5月～9月実施)

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

乳歯のむし歯は永久歯に影響します。「生え変わるから大丈夫」と乳歯のむし歯を放置すると永久歯もむし歯になりやすくなり、永久歯の歯並びやアゴの発達にも影響をおよぼします。乳幼児期の子どもは自分で十分な歯磨きをすることができませんので、周囲の大人が乳歯を守ってあげましょう。

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 宮崎 快仁くん | 糸井 翔一朗くん | 佐藤 雅毘くん | 鈴木 伶奈ちゃん |
| 菅原 光莉ちゃん | 高橋 彩愛弥ちゃん | 熊谷 莉玖くん | 藤枝 知聖くん |
| 高橋 一朗くん | 高橋 那央くん | 坂本 さくらちゃん | 藤村 芽生ちゃん |
| 大石 楓凛くん | 吉村 柚姫ちゃん | 高橋 進次郎くん | 齋藤 雪花ちゃん |
| 羽崎 心美ちゃん | 安部 心菜ちゃん | 福井 丈翔くん | 中村 朱里ちゃん |
| 藤村 匠くん | 栗田 椿ちゃん | 赤坂 空詩ちゃん | 若松 美心都ちゃん |
| 小笠原 佑真くん | 佐々木 梨帆ちゃん | 高橋 すずちゃん | 高橋 咲翔くん |
| 藤田 れいらちゃん | 真崎 恭吾くん | 照井 白菜乃ちゃん | 高橋 珠子ちゃん |
| 小室 美乃ちゃん | 松下 奈央ちゃん | 松橋 佳吾くん | 門脇 久泰くん |
| 八柳 凜衣ちゃん | 西宮 奈穂ちゃん | 油谷 剛太郎くん | 堀井 泰仁くん |
| 高橋 夢叶くん | 進藤 柊翔くん | 油谷 誠志朗くん | 堀井 崇仁くん |
| 千葉 力丸くん | 高橋 希羽ちゃん | 佐藤 雪菜ちゃん | 佐藤 潤芭ちゃん |

