



診療のお知らせ

6月16日～6月30日

●休日当番医

※診療時間…9時～17時

◆6月16日(日)

・窪山医院
(内科系 / 甘木 22-2014)

◆6月23日(日)

・やまと消化器内科
(内科系 / 筑前町 22-1711)

◆6月30日(日)

・重松医院
(内科系 / 柏木池田 62-0721)

●歯科休日急患診療

※診療時間…9時～15時

◆6月16日(日)

・ふじむら歯科りえ小児歯科医院
(甘木 22-2345)

◆6月23日(日)

・松原歯科医院
(筑前町 42-5532)

◆6月30日(日)

・むらおか歯科医院
(一木 24-8861)

※変更になることがあります。電話で確認して来院してください。

朝倉地域休日夜間急患センター(来春)
23-0077(朝倉医師会病院内)

○受付時間

《平日》内科・外科 20時～翌日7時、
小児科 19時30分～23時
《土曜日》内科・外科 12時30分～18時、
19時30分～翌日8時、小児科 17時～23時
《日・祝・年末年始》内科・外科 9時～
12時、14時～18時、19時30分～翌日8時、
小児科 9時～12時、14時～18時、19時
30分～23時小児救急医療相談(聖マリア病院)
0942-37-6116
携帯短縮 #8000
※開設時間…19時～翌日7時(23時以降は民間の健康相談事業者が対応)

小児の救急医療に関する相談と、夜間診療の情報提供。

福岡県救急医療情報センター
092-471-0099
24時間体制で救急病院を紹介。【休日当番薬局】
朝倉薬剤師会ホームページをご覧ください。

乳幼児健康診査

【甘木・朝倉地域の人】

| 健診 | 月日 | 該当者 |
|-------|---------|-----------|
| 4ヶ月 | 7月2日(火) | 平成31年2月生 |
| 10ヶ月 | 7月3日(水) | 平成30年8月生 |
| 1歳6ヶ月 | 7月4日(木) | 平成29年12月生 |
| 3歳 | 7月5日(金) | 平成28年6月生 |



●受付時間 13時～13時30分

●場所 ピーポート甘木・保健福祉センター

●内容 身長体重測定、小児科医による診察、歯科健診(1歳6ヶ月児・3歳児およびその保護者)、育児・栄養相談、ブックスタート(4ヶ月児・1歳6ヶ月児)

※該当者には封書で通知します。母子健康手帳を必ず持参してください。

災害後のこころのケア「節目の時期を迎えるにあたって」

間もなく九州北部豪雨災害から二年の節目を迎えます。最近、「災害のことを思い出すことが増えたな」と思ったり、「なんだかどきどきする」「悲しい気持ちがよみがえってきた」と感じたりすることはありませんか?



これは「アニバーサリー反応(記念日反応)」といって、節目の時期になると、誰にでも起こりうる当たり前の反応です。思い出ことや怖くなることは、確かに嫌なことですが、人間のこころのメカニズムとしては、体験に繰り返し触れることで、怖さやショックがだんだんと和らいでいくものもあります。

こころやからだに不調を来しても、多くの場合は自然に回復しています。しかし、いくつもの症状があり、長引く場合は無理をせずに、下記にご相談ください。

【こころとからだの変化】

- ・頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、下痢、しびれ
- ・寝付けなくてつらい、朝早く目が覚める
- ・涙もろくなってしまった
- ・集中できない、何をしても面白くない、不安で落ち着かない
- ・あのときの光景が繰り返し目に浮かぶ、夢に出てくる

【少しでも乗り越えやすくするために・・・】

- ・十分な睡眠と休息をとりましょう。
- ・適度な運動を心がけましょう。
- ・つらい気持ちは「治す」より「支え合う」ことが大切です。心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう。
- ・お酒の飲みすぎに注意しましょう。

【こころの健康相談】

専門医が相談に応じます。相談料は無料、予約制です。まずは、北筑後保健福祉環境事務所精神保健係(22-3965)へ電話してください。
※相談日は、9ページ(相談コーナー)を確認してください。

問 市健康課(22-8571)

何でも噛んで食べることができますか?毎日を健康に過ごすために美味しく食事をすることは欠かせません。また、噛むことで感情の安定、体のバランスを整えます。生涯にわたって食べることに苦労しないためには、歯を失わないことが大切です。乳幼児期から始まるそしゃく機能(かむこと)や嚥下(のみ込むこと)の発達において、むし歯や歯の喪失は生活の質にも影響します。

歯を失う主な原因是、むし歯と歯周病です。これらは普段の生活習慣が関係しています。その予防のために、次のことが大切です。

- ・乳児期から歯みがきの習慣を付けましょう。
- ・間食の時間・内容・量を考慮しましょう。

・自覚症状がなくても、口腔内を清潔に保つために定期的な歯科検診やかかりつけ歯科医院での指導を受けましょう。

・歯周病が進行し、歯周病菌が血管内に侵入すると、動脈硬化を進したり、インスリンの働きを妨げたりするなど生活習慣病を悪化させます。歯に関する必要な知識を身に付けましょう。

問 市介護サービス課(22-8571)

■費用: 2400円(24回分)

■場所・時間: ①朝倉老人福祉センター、13時30分～15時30分 ②いしづえ荘(入地)、9時30分～11時30分

■期間: 7月～9月の毎週火曜日と金曜日(合計24回)

■対象: 朝倉市内の65歳以上の人

毎日を健康に過ごすために

歯と口腔の健康は、食べる喜びや話す楽しみを保つために大切です。

身体的な健康だけでなく、精神的な健康や良好なコミュニケーションを保つことにも大きく関係します。

何でも噛んで食べることができますが、毎日を健康に過ごすために美味しく食事をすることは欠かせません。また、噛むことで感情の安定、体のバランスを整えます。

生涯にわたって食べることに苦労しないためには、歯を失わないことが大切です。乳幼児期から始まるそしゃく機能(かむこと)や嚥下(のみ込むこと)の発達において、むし歯や歯の喪失は生活の質にも影響します。

データで見る市の現状と課題(第2次健康増進計画中間評価から)

【1日に歯を磨く回数】



乳幼児～高校生は、いずれも平均1.8回で、さらに「甘いお菓子やスナック菓子を毎日食べる」「ジュースなどの清涼飲料を毎日飲んでいる」傾向が強く、むし歯予防のための生活習慣や食生活の改善への取組が必要です。

【過去1年間に歯科検診を受けたことがある】

※20歳以上・治療は除く



「ある」の人が、2023年度65歳(市の目標値)達成できるように、市は関係機関と連携して、歯周病予防のための啓発や指導に引き続き取り組みます。

簡単な運動で筋力はアップします。運動指導士が個人にあわせたメニューで運動不足を解消し、あなたの健康づくりを支援します。

気持ちの良い運動をして、毎日を健康やかに過ごしましょう。

・足が弱って歩くのが怖くなってきた

・運動は好きだけど一人では続かない

・運動を通じていろいろな人と知り合いたい

・足が弱って歩くのが怖くなってきた

・運動は好きだけど一人では続かない

・運動を通じていろいろな人と知り合いたい

・体力をつけたいけどやり方が分かららない

・足が弱って歩くのが怖くなってきた

・運動は好きだけど一人では続かない

・運動を通じていろいろな人と知り合いたい

</



あさくら祭り 開催決定！

期日 11月 16日(土)・17日(日)

場所 ピーポート甘木

これまで市民の皆さんに親しまれてきた「あさくらにぎわっ祭」、「きてみん祭」を、令和元年秋「あさくら祭り」へと形を変えて行います。

募集



あさくら祭り実行委員ボランティア

祭りのイベントなどを企画・運営するボランティアスタッフを募集します。あさくらを盛り上げる新しい祭りを、一緒に作り上げていきませんか？

- 申込方法…電話、FAX、電子メールのいずれかで市商工観光課へ申し込む。
- 申込締切…6月28日（金）※電話の場合のみ17時まで
- 問 市商工観光課（☎ 52-1428 FAX 52-1510 ✉ syou-kankou@city.asakura.lg.jp）



有料広告掲載欄

※広告を掲載したい場合は（株）ホープ（☎ 092-716-1404）へ。

有料広告掲載欄