

相談(9月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	2日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	11日(木)		有漢保健センター	
			成羽たいこまるプラザ	
なやみごと相談	2日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階研修室	岡山地方法務局高梁支局 ☎22-2318
	11日(木)		成羽たいこまるプラザ	
			有漢保健センター	
法律相談(要予約)	2日・9日・16日・30日 (全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ 事前に予約をして、協働定住課へ無 料券を申請してください。(市民のみ・ 年2回まで) 協働定住課☎21-0254
司法書士相談	12日(金)	午前10時～正午	備中地域局2階小会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
			有漢保健センター	
	17日(水)	午後2時～4時	イズミゆめタウン(2階文化教室)	

種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談 (要予約)	8日(月)・18日(木)・29日(月) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談 は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署 ☎22-2546

子どもの健診(9月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
1歳6ヵ月健診	令和6年1月～2月	10日(水)	午後0時30分 ～ 1時30分 (受付)	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
乳児健診	令和6年12月・令和7年5月	17日(水)			
2歳6ヵ月健診	令和5年1月～2月	18日(木)			

子育て支援・健康相談(9月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム (おじいちゃんおばあちゃんありがとう)	19日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター (ゆう・ゆうひろば)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
2歳のひろば	24日(水)	午前10時～11時30分		
赤ちゃんタイム	12日(金)・30日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	27日(土)	①午前9時～正午 ②午後1時～4時		
なりわで“ゆう・ゆう”	4日(木)・11日(木)・ 18日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時	成羽こども園 子育て支援室	健康づくり課 ☎21-0228
にこにこ相談	4日(木)・18日(木)	午前10時～正午	子育て支援センター	
育児相談	25日(木)	午前10時～正午	子育て支援センター	
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／骨髄ドナー検査 登録	30日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	11日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	12日(金)	午後2時～4時		
こころの健康相談	19日(金)	午後2時30分～4時30分		



健康づくり応援通信

問健康づくり課 ☎ 21-0228

歯周病検診を受けましょう！

歯周病にかかる人は学齢期から増え始め、成人期から高齢期では中度から重度の歯周病にかかる人が増えます。なんと成人の約8割が歯周病にかかっていると言われています！重度の歯周病は歯を失う原因になるため、歯周病の早期発見は、歯の喪失を防ぎ、全身の健康維持に役立ちます。

市では、**今年度から20歳と30歳の節目年齢の人も歯周病検診を受診できます**。成人期以降は、公的な歯科検診の場が限られるため、個人で歯科医療機関を受診して歯の健康をチェックすることをおすすめします。岡山県の調査では、定期的に歯科検診を受けている人の割合は38.3%と少なくなっています。また、痛みがなければ歯科受診を延ばす人の割合は55.2%と多くなっています。歯周病は、自覚症状に乏しいため症状が出て受診したときにはかなり進行している場合があります。気になる症状がなくても、歯周病検診を健康づくりの入り口としてご活用ください。

対象の人には5月末に受診券をお送りしています。この機会にぜひ受診ください。

NEW	年齢	対 象 者	料金
NEW	20歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日生	500円
	30歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日生	
	40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生	
	50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生	
	60歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生	
	70歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生	無 料

※紛失された場合は再発行できます。健康づくり課までお問い合わせください。



成羽病院通信

問成羽病院 ☎ 42-3111

外来待ち時間を有効活用しましょう！

事務局長 東 邦宏

病院の外来では、診療や検査の順番待ちなどでどうしても待ち時間が発生します。ただ座って過ごすだけでは疲れてしまい、診察のころには体も気持ちもぐったりしてしまうことがあります。しかし、少し工夫をすることで、この時間を有意義に過ごすことができます。

まずおすすめしたいのが、体の調子の再確認です。今日の症状、いつからどんな痛みや不調があったか、食事や睡眠の状況、服薬状況などをメモしておく、診察時に医師へ正確に伝えられます。診療時間を有効に使い、より適切な診断・治療につながるため大切です。

また、待ち時間中にできる簡単ストレッチや体操も効果的です。椅子に座ったまま首をゆっくり回す、肩をすくめて下ろす動作を繰り返す、足首を回すなどは血流を良くし、体のこわばりをほぐしてくれま

す。長時間同じ姿勢でいると血行が悪くなり、むくみやだるさの原因になるため、深呼吸と合わせて行うとさらにリラックスできます。

さらに、院内には健康に関するパンフレットや掲示物が多くあります。この機会に生活習慣病予防や栄養情報、介護保険制度などを学んでみるのもよいでしょう。少しの知識が日常生活で役立つヒントになることもあります。

待ち時間を読書や新聞を読む時間にあてるのもおすすめです。日頃忙しくて読めなかった本や記事をゆっくり読むことで気分転換になりますし、心のリフレッシュにもつながります。

また、スマートフォンをお持ちの人は、家族への連絡、予定管理、健康アプリへの血圧や歩数記録、脳トレアプリなどで脳の活性化を図るのも良い方法です。

待ち時間も大切な自分時間。少し意識を変えるだけで、外来受診がより快適で前向きな時間になります。ぜひ今日から取り入れてみてください。