

「還付金詐欺」に注意！

A 公的機関の職員が、医療費などの還付金手続きのために、ATMでの操作をお願いすることは絶対にありません。「期限が本日まで」などとせかし、冷静に考えたり周囲に相談したりする余裕を与えず、指定された電話番号に電話を掛けさせます。言葉巧みにATMを操作させ、指示通りの操作をすると、反対に自分の口座から犯人の口座にお金が振り込まれてしまいます。このような場合、お金を取り戻すことは極めて困難になります。還付金や払戻金があるからといって、相手の言うことをうのみにせず、公的機関の連絡先を確認して電話の内容について問い合わせてください。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎ fax 兼用 201133 (来庁相談要予約)
相談時間 平日午前9時～午後4時

教えて！消費生活

Q 市役所の職員を名乗る人から「医療費の還付があります。通知を送りましたが、まだ返事がありません。還付手続の期限は本日までです。ATMで還付金を受け取ることができるので携帯電話を持ってATMに行き、そこから電話ください」と電話番号を教えられた。信用できるのか。



子育てstyle

子どもにとっての遊びとは

Q 生後8カ月の子ども。この時期に子どもとどのように遊んだらいいのでしょうか。

A 8カ月というと、大人とのコミュニケーションが楽しくなる時期です。例えば「いないいないばあ」など、コミュニケーションを楽しめるような遊びがおすすめです。あやせばケラケラ笑ったり、大人のすることをまねしようとしたり、さまざまな反応があると思いますので、親も一緒に楽しみましょう。

またこの時期は、ティッシュペーパーをどんどん引っ張り出したり、物を倒したり、引っ張ったりするいたずらが始まる時期でもあります。こうすればどうなるのかという好奇心を持ち、それを試すためにやっているのです。事情が許せば、このようないたずらは、ある程度大目に見てやることも必要です。どうしても困るときは隠しておきましょう。この時期は何でも遊び道具になる時期ですので、家庭の中でもいろいろなものを通して子どもとコミュニケーションを取れるといいですね。

子ども救急相談 ☎ #8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

【受付時間】月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始/午前8時～翌朝午前8時



10月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	6日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	10日(水) 午後1時～1時45分	平成30年7月生まれ
4カ月児健康診査	30日(火) 午後1時～2時	平成30年6月生まれ
BCG・ブックスター ※要予約	9日(火) 午後1時～1時20分	平成30年4月生まれ
前期離乳食教室	1日(月) 午前10時～10時10分	平成30年4月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	5日(金) 午前10時～10時10分	平成30年1月生まれ
1歳児健康診査	17日(水) 午後1時～1時30分	平成29年10月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	25日(木) 午後1時～1時30分	平成29年3月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	26日(金) 午前9時30分～9時40分	平成28年6月生まれ
3歳児健康診査	18日(木) 午後1時～1時30分	平成27年6月生まれ
5歳児健康診査	2日(火)・3日(水) 午前8時50分～9時	平成25年10月生まれ ※集団遊びがあります



歯と口の健康づくり

健康づくり課 ☎ 2808

本市では、平成26年4月1日に「藤岡市歯と口の健康づくりの推進に関する条例」が施行されました。この条例の基本理念は「口の中の状態が影響する全身の病気(糖尿病・心筋梗塞・脳卒中・誤嚥性肺炎など)を防ぎ、生涯にわたる歯と口の健康を保持すること、食べる喜びや話す楽しみを維持し、健康寿命を延ばす」ことです。

8020運動

8020運動というのは「80歳まで20本の歯を保つ」ことを推進する運動です。高齢になってもいつまでも自分の歯で、自分の口から食事を取るということは大切なことです。

平成29年に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査(平

成28年実施)では、「80歳まで20本の歯を保つ」ことの達成者が51.2%となりました。達成するためには、乳幼児期から学齢期、成人期、高齢期までのすべてのライフステージにおいて、歯を失う原因となる虫歯や歯周病を予防し、治療することが必要です。また仮に歯を失ってしまったら8020を達成できなかったとしても、きちんとかむことのできる入れ歯などで口の中の状態を良好に保ちましょう。そうすることで、歯が20本あることと同様の効果が得られるといわれています。

オーラルフレイル

「フレイル」とは、身体の衰えのことを言います。その中でも、口の機能の衰えのことを「オーラルフレイル」と言い

ます。オーラルフレイルは、滑舌低下、食べこぼし、かめな食品が増えるなどのわずかに症状から始まるといわれています。この状態が悪化するると介護などが必要な状態になってしまいます。しかしオーラルフレイルは、早めに気付いて対応することで元に戻ることができると特徴で、健康状態を取り戻すことができます。

定期的な歯科検診

歯磨きなどの毎日の手入れはもちろん、定期的にかかりつけの歯科医院で歯科健診を受け、歯や口の健康状態を確認することが大切です。いつまでもおいしく食べ続け、健康で生き生きとした生活を送り、健康寿命の延伸に努めましょう。

9月は健康増進普及月間です 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

健康づくりの実践を促進し、健康寿命を延ばしましょう

▷適度な運動をしましょう▷適切な食生活を心掛けましょう▷禁煙しましょう▷健診・検診の受診を心掛けましょう

10月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
7日(日)	黒岩整形外科医院 4丁目・☎232566	しのめクリニック 中栗須・☎28851	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024	藤岡総合病院 中栗須・☎23311
8日(祝)	篠塚病院 篠塚・☎239261	やまうち内科 2丁目・☎245792	アイリス診療所 森・☎22542	ほりぐち歯科医院 下栗須・☎408566
14日(日)	光病院 本郷・☎241234		中田医院 宮本町・☎20385	光病院 本郷・☎241234
21日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	原内科クリニック 下戸塚・☎402255	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎401555	松岡デンタルクリニック 上大塚・☎25533
28日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111		戸塚クリニック 上栗須・☎401800	大竹歯科医院 6丁目・☎20297
				むらかわ歯科 中栗須・☎26480