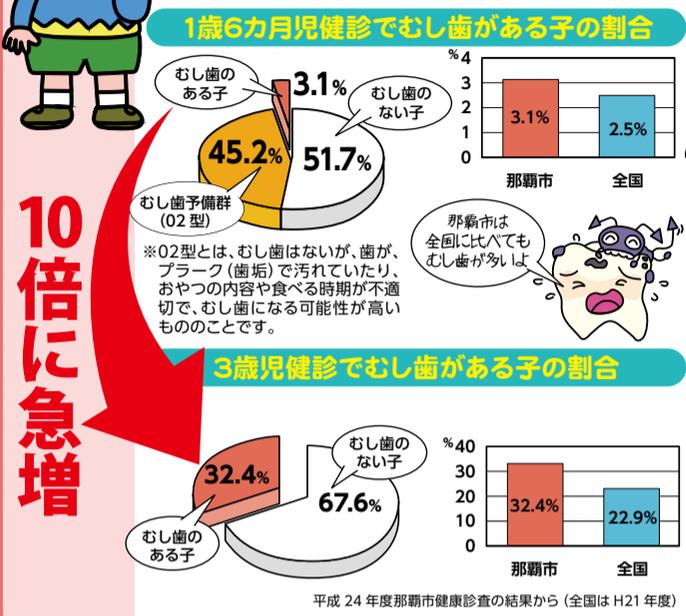


ほけんインフォメーション

みなさんの健康づくりに役立つ情報をはじめ、さまざまな保健・衛生に関する情報をご紹介します。

3歳児の“むし歯”が急増しています!



2歳児歯科健診をはじめました!

乳歯は、生後7~8か月で前歯から生えはじめ、3歳頃で20本が生えそろいます。この時期は、歯にとって、とても大切です。

- 健診内容**
 - 歯の診察 ● 保健指導(歯みがきのしかた) ● 希望者にフッ素塗布
 - ※「2歳児歯科健診個人票」は、歯科医院に備えてありますので、健診時に記入してください。また、本年度からは「2歳児歯科健診個人票」を通知にも同封しますので、記入後、歯科医院に持参し、受診をさせていただきます。
 - 費用…無料**
(ただし、上記以外の治療などを受ける場合は有料)
 - 持っていくもの**
親子健康手帳(母子健康手帳)、歯ブラシ、健康保険証
- 早めに、かかりつけ歯科医を持ち、お子さまの健やかな成長のため、健康な歯を守りましょう!
- 2歳児歯科健診は、お子様が2歳5か月頃に案内いたします。お近くの指定された歯科医院を予約して、受診しましょう。
- お問い合わせ 地域保健課 ☎853-7962

育児で疑問や不安を感じたら のびのび相談(発達相談) 予約制

のびのび相談は、「言葉が少し遅いかな」「ゆっくりだな..」「なかなか言う事をきいてくれない..」「落ち着きがなく大変..」など、お子さんの発達面が気になり、子どもとの関わり方に不安を感じた時、発達の相談員(臨床心理士、保健師)が相談に応じます。

- 内容:絵カードや積み木、はめ板などを使って、お子さんのもっている言語の力や理解力を把握します。(発達検査)
- 対象:就学前までのお子さんとその保護者
- 日時:予約時にお伝えします。
- 場所:那覇市北保健センター(古島) 那覇市保健センター(小禄)
- 費用:無料
- 申込:電話予約

お問い合わせ 地域保健課 ☎853-7962
北保健センター ☎885-6117
保健センター ☎858-1456

外食の際には、『健康づくり協力店』をご利用下さい! ヘルシーメニューで健康づくり

ご自身の健康のためにも外食を利用する際には、健康づくり協力店の「ヘルシーメニュー」はいかがですか?現在、市内58店舗が「健康づくり協力店」として市から認証を受けています。また、市では、7月頃に健康づくり協力店が掲載された「ヘルシーガイドBOOK」(冊子)を作成し、市内の全世帯へ配布を予定しています。各協力店のくわしい内容は、配布する「ヘルシーガイドBOOK」をご覧ください。

●平成26年新規登録店舗一覧

No	店名	形態	連絡先	所在地	営業時間	定休日
1	Cafe Nakaya	飲食店	859-1320	鏡原町1-1 たかちよビル102	10:00~18:00	土・日・祝日
2	華の里	弁当屋	836-5939	松川1-11-11	16:00~20:00	月
3	日本料理 良	飲食店	996-2006	松川3-2-1	17:00~0:00	日
4	レストラン 首里杜	飲食店	886-2020	首里金城町1-2	4月~11月 10:00~19:30 12月~3月 10:00~18:30	7月の第1水・木
5	定食屋 Rhizome	飲食店	866-3835	壺屋1-10-1 623BLD 1階	12:00~21:00	月
6	やどかり弁当・なかよし給食センター	弁当屋	835-9494	古波蔵3-3-15	8:00~17:00	土・日・祝日
7	那覇市役所庁内レストラン	事業所内施設	988-9733	泉崎1-1-1	8:00~17:45	土・日・祝日
8	はなのお弁当	弁当屋	863-0867	泊2-14-5 1階	9:00~14:00	土・日・祝日
9	NTT那覇営業所食堂	事業所内施設	832-0125	寄宮1-3-37	11:00~15:00	土・日・祝日
10	立川フードサービス(沖縄自由貿易地域内)	事業所向け 弁当屋	858-1900	エリア内事業所への宅配販売(個人宅への宅配はしていません)※要相談		土・日・祝日 年末年始

健康づくり協力店の認証板

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

地方独立行政法人 那覇市立病院 ☎884-5111(代表)

ゆいレール:「市立病院前」下車[24時間365日診療体制]

当院は「地域医療支援病院」として地域の医療機関と連携しつつ、救急医療や高度医療を提供しています。外来診療は、当日の状況等により受診できない場合もございますので、予めご了承ください。

内科外来は「再診外来」、紹介状をお持ちの方の「紹介外来」になりました

診療時間	月~金 8:45~17:00					左記以外は急病センター
	月	火	水	木	金	
内科	午前・午後	○	○	○	○	○
小児科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
脳神経外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
皮膚科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
産婦人科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
眼科	午前・午後	○	○	○	○	○
整形外科	午前・午後	○	○	○	○	○
泌尿器科	午前・午後	○	○	○	○	○
歯科口腔外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○

○・・・予約のある方 ○・・・紹介状持参の方

STOP AIDS エイズ(HIV)等の無料匿名検査

HIV等の性感染症は早期に発見することが大切です。感染について不安がある時は、ご相談下さい。那覇市保健所では、“無料”で性感染症相談・検査を実施しています。

【即日無料匿名検査】 予約制

- 内容: HIV・クラミジア・梅毒・肝炎の検査
- (注)肝炎検査は初めての方のみ無料です
- 日時: 月・水・金 9:00~11:30、13:00~16:00
- 場所: 那覇市保健所(相談室105)

【エイズ夜間検査】 予約制

- 日時: 第1水曜日 17:30~20:00
- 場所: 那覇市保健所(相談室105)

お問い合わせ 健康増進課 感染症相談室 ☎853-7971

働き盛りの健康が危ない

20代・30代健診 予約制

職場や地域で健診の機会がない方へ、健診・保健指導を行います。自分のからだの状態を知り、将来の糖尿病をはじめとする生活習慣病予防に役立てて下さい。「数年、健診を受けていない」「家族に糖尿病や高血圧症の方がいる」など、健診を受けて早い時期から健康づくりに取り組んでみませんか。

- 内容: 身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導(1時間程度)
- 対象: 市内在住の20~30歳代の方 ※国保加入者を除く (昭和50年4月1日~平成7年3月31日生まれの方)
- 日時: 5月13日、20日、27日 (毎週火曜日) 9:00~16:00
- 場所: 那覇市保健所 1階
- 費用: 無料
- 申込: 電話予約

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961