

令和5年度 赤十字会費募集へのご協力をお願いします



日本赤十字社の活動は、皆さまからお寄せいただく協力金(会費)によって支えられています。今年度も赤十字社の会費募集活動にご支援、ご協力いただきますようお願い申し上げます。
【日本赤十字沖縄県支部石垣市地区 事務局】石垣市役所 平和協働推進課 ☎0980-82-1253

各事業所へは
私たち赤十字奉仕団が
お伺いします。



黒島 郁江 漢那 トシ子 大谷 博子 新城 政子 宮良 敏子 吉村 恵子 田幸 香代 大浜 康子 友利 洋子



三木 京子 糸洲 弘子 仲嶺 科子 横目 静江 玉代勢 光子 新城 トヨ 伊舎堂 都 玉城 タケ 糸洲 伸子 玉城 よしみ 西里 幸江



上盛 厚子 慶田城 正子 崎山 用基 佐々木 育美 大田 綾子 崎山 用育 赤山 正子 富永 忠 与那嶺 節子 大浜 光子 金城 富子



花城 美代子 当山 令子 仲島 ふじ子 大浜 多恵子 大仲 恵美子 下里 恵子 東山 資子 後呂 喜和子 西里 真由美 黒島 京子



SAVE365
日本赤十字社

+ 人間を救うのは、人間だ。 Together for humanity

石垣市移動献血予定

期間：令和5年5月29日（月）～6月16日（金）18日間

月日(曜日)	実施時間	献血実施場所	予定人数
5月29日(月)	9:00~11:30 13:00~16:30	石垣市役所	50
5月30日(火)	9:00~11:30 13:00~16:30	ゆらていく市場	50
5月31日(水)	9:00~12:00 14:00~16:30	八重山港運(株) かねひで石垣市場	25 25
6月1日(木)	9:00~11:30 13:30~16:30	石垣市商工会 協力:石垣市商工会青年部 竹富町役場	25 25
6月2日(金)	9:00~12:00 14:00~16:30	舟蔵公園 協力:沖縄県建設業協会八重山支部 石垣市水道部	25 20
6月3日(土)	9:00~11:30 13:00~16:00	メイクマン石垣店	50
1週目合計予定			295
6月4日(日)	9:00~11:30 13:00~16:30	マックスバリュやいま店 協力:石垣市ロータリークラブ	60
6月5日(月)	9:00~11:30 13:00~16:30	石垣市役所	50

6月6日(火)	9:00~11:30 13:00~16:30	沖縄県八重山合同庁舎	50
6月7日(水)	9:00~11:30 13:00~16:30	八重山警察署	50
6月8日(木)	8:30~11:30 13:30~16:30	(株)沖電工八重山営業所 アートホテル石垣島	25 20
6月9日(金)	※関係者のみの実施		陸上自衛隊石垣駐屯地
2週目合計予定			305
6月11日(日)	9:00~11:30 13:00~16:30	マックスバリュやいま店 協力:八重山ライオンズクラブ	60
6月12日(月)	9:00~12:00	ハローワーク八重山	25
6月13日(火)	9:00~11:00 13:30~16:30	石垣島製糖(株) 八重山病院	20 30
6月14日(水)	9:00~11:30 13:30~16:30	JA大浜 石垣島徳洲会病院	20 30
6月15日(木)	9:00~11:30 13:00~16:30	石垣市役所	50
6月16日(金)	※関係者のみの実施		陸上自衛隊石垣駐屯地
3週目合計予定			285
合計			885

※実施時間や場所は、諸事情により変更となる場合がございますので予めご了承下さい。

健活

あなたの暮らしの
健康サポート

保健だより

お口の健康とライフステージ

石垣市健康福祉センター 保健師 宮良智佳

乳児期には乳幼児健診や2歳児歯科健診があり、小中高までは学校での歯科健診が義務化されています。そのため、むし歯の治療や歯磨き指導など子どものイメージがありますが、実は大人も口の中の健康は大切です。今回はライフステージにおける妊娠期・青年期・高齢期において、口の中の特徴とケアのポイントをみてみます。

妊娠期

女性ホルモンが増えることで歯周病菌が増殖し、歯周病になりやすい状態になります。つわりの影響で歯磨きが困難になり、口の中に食べかすが残りやすい状態です。歯周病にかかっていると、低体重児出産や早産のリスクを高めます。ケアのポイントつわりが治まって、体調が安定してくる時期(妊娠4~8か月ごろ)に歯科健診を受け、必要な治療を済ませておきましょう。体調が悪いときは、こまめにブクブクうがいをするだけでも効果的。

青年期

一人暮らしなどで生活環境が変わる20代は、口腔環境に悪い習慣が根付きがち。忙しさから歯科の受診が減り、義務化されている歯科健診(高校まで)もなくなり、歯周病のリスクが高まります。歯周病は全身疾患のリスクにつながります。歯周病菌が血流に乗って全身へ広がるため、糖尿病、脳卒中、心臓病のリスクを高めます。

高齢期

歯や口の機能が低下すると、滑舌の悪さや食べこぼし、咳込みにつながります。唾液や飲食物が誤って気道に入りやすく(誤嚥)、その中の細菌が肺に入り込み「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなります。肺炎は介護の要因にもなりやすく、命にかかわることも多いので、口腔ケアは大切です。

青年期・高齢期(2つ方法があります。)

- セルフケアのポイント
- ・歯磨きの順番を決める。例えば①咬合面(かむ面)②外側③内側と3つに分けて磨き、最後に歯周ポケットをみがく。
 - ・3分以上を目安に、時間をかけて磨く。効率的に磨くには、電動歯ブラシも有効です。
 - ・デンタルフロス、歯間ブラシを活用する。
- 歯科医によるケアのポイント
- ・歯が痛くなってからではなく、定期的な歯科健診を受ける。
 - ・セルフケアでは落とし切れないプラークや歯石除去など歯のクリーニングをしてもらう。
 - ・歯並びなどお口の状態に合わせた磨き方や、義歯のお手入れ方法など歯磨き指導を受ける。

毎日の生活で、習慣化されている歯磨きですが、その歯磨き方法を見直す機会がありますか?大人の歯周病は30代から急増し、歯周病による全身疾患のリスクも最近注目されています。この機会に、お口のケアのポイントを活用していただき、お口の健康に役立ててください。

6月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

人権相談

毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場:結い心センター
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。
みんなの人権110番 ☎0570-003-110 平和協働推進課 ☎0980-82-1253

消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎0980-82-1253

法律相談

毎週水曜日9時半から正午(※事前予約が必要です) 平和協働推進課 ☎0980-82-1253

行政相談

6月は真栄里公民館へ出張相談を予定しているため、市役所での定例相談はお休みとさせていただきます。電話相談がありますので、お急ぎの方はご利用ください。
《電話相談・きくみみ沖縄 ☎0570-090110》 市役所DX課 ☎0980-83-1672

健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。
◆川平保健指導所 2日、16日の10時~12時 ◆登野城漁港 1日 9時半~11時半
◆伊原間保健指導所 12日、26日の10時~12時 ◆公設市場 14日 14時~16時
◆市役所1階エレベーター前 1日 14時~16時 健康福祉センター ☎0980-88-0088

母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。
◆3~4か月児健診 17日 ◆3歳児健診 15日 22日
◆9~10か月児健診 17日 ◆妊産婦・乳幼児保健相談 20日
◆1歳6か月児健診日 15日、22日 ◆両親学級 7日、14日、21日、28日
◆2歳2か月児歯科指導 8日 ◆離乳食実習 13日
健康福祉センター ☎0980-88-0088