▶休日在宅当番医・休日当番薬局

※受診の際は、事前に電話で相談してください。

診療時間　9:00～12:00

※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局

［医療機関・薬局によって診療時間などが変更している場合があります。各医療機関に事前に確認してください。］

日	科	医療機関	所在地	電話番号
6月8日(日)	内	なかざわ腎泌尿器科クリニック	新庄六丁目 445	248-2488
	内	谷内科歯科クリニック	白山市新田町 86-2	274-3351
	外	津山整形外科クリニック	中林一丁目 64 街区1番	259-5077
	外	ただなわ整形外科クリニック	白山市井口町に 80-1	272-1333
	小	斉藤小児科医院	白山市馬場二丁目 16	275-3110
	薬	松南青木二階堂薬局	白山市博労三丁目 2	276-0002
6月15日(日)	内	南ヶ丘病院	西部中央土地区画整理事業施行地区 56 街区1番	256-3366
	内	ちくだ医院	白山市倉光六丁目 35	275-6341
	内外	津山クリニック	白山市北安田町 1270	276-5501
	小	かわい小児科医院	白山市安田町 5	275-0177
	薬	クスリのアオキ扇が丘薬局	扇が丘 34-6	246-2273
6月22日(日)	内	吉光内科医院	西部中央土地区画整理事業施行地区 21 街区1番	248-7788
	内	せいだクリニック	白山市道法寺町二 10	272-0381
	内	ばんどう内科・呼吸器クリニック	白山市布市一丁目 113	277-6211
	外	かわきた整形外科醫院	押野二丁目 88	246-0108
	小	中村小児科医院	押野一丁目 128	294-3338
	薬	布水あおば薬局	押野二丁目 90	259-5973
6月29日(日)	内	はしもと内科クリニック	上林四丁目 651-1	227-3080
	内	津田内科医院	白山市新成四丁目 230	276-5050
	外	舩木医院	太平寺四丁目 71	248-6686
	小	むとう小児科医院	白山市宮永市町 65-2	275-7887
	薬	太平寺一番薬局	太平寺四丁目 67-1	220-7206

◎金沢広域急病センター（金沢市西念三丁目4-25 ☎222－0099）は年中無休（小児科・内科19:30～23:00）で受診できます。
◎休日当番医は変更する場合があります。最新情報は、新聞や白山ののいち医師会または市ホームページで確認してください。
◎休日夜間の救急指定病院の問い合わせは、白山野々市広域消防本部（☎276－1119）または野々市消防署（☎248－9119）まで。

▶健康カレンダー

問　健康推進課（保健センター内）　☎248－3511　会場:保健センター

行事名	対象	開催日	受付時間
4か月児健康診査	R7.2月後半生まれ	7月3日(木)	対象者に送付する通知で日程・受付時間などを確認してください。
	R7.3月前半生まれ	7月17日(木)	
7か月児相談	R6.12月生まれ	7月2日(水)、16日(水)	
10か月児相談	R6.9月生まれ	7月10日(木)、24日(木)	
1歳6か月児健康診査	R5.12月生まれ	7月1日(火)、15日(火)	
3歳4か月児健康診査	R4.3月生まれ	7月8日(火)、22日(火)	
オンライン相談	妊婦および1歳ごろまでの子を持つ保護者を対象に実施します。詳細は市ホームページを見てください。		
プレパパママクラス	妊娠5～8か月の妊婦とその家族	7月31日(木)13:30～15:00 ※7月28日(月)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認	
生活習慣病予防 健康・栄養相談	市民	7月18日(金)①9:30②10:15③11:00 ※7月16日(水)までに要予約	

今月の納期限

市税などの納付は、市指定金融機関およびゆうちょ銀行の口座振替（自動払込）を利用してください。納税などにお困りの人は相談してください。

保育料（5月分）	6月27日
国民健康保険税	6月30日
後期高齢者医療保険料	
下水道受益者負担金	
上・下水道料	

4月の事故災害状況

（　）は前年同月比

交通	件数	6件	（－8）
	死者	0人	（±0）
	負傷者	6人	（－8）
火災	件数	0件	（－2）
救急	件数	212件	（＋17）

火災情報テレホンサービス
野々市市・白山市　☎276－6000
金沢市　☎0180－997890

普通救命講習

日時　7月13日(日)9:00～12:00
定員　30人
場所　白山野々市広域消防本部（白山市）

申　7月6日(日)までに消防本部開催救命講習専用ダイヤル　☎276－1210
または白山野々市広域消防本部　☎276－9483

▶健康通信

問　健康推進課（保健センター内）　☎248－3511

歯周病と糖尿病

■歯周病とは？

歯周病とは、歯垢の中にいる歯周病菌が、歯ぐきや歯を支える骨に炎症を起こす病気の総称です。歯ぐきに炎症がとどまっているものを「歯肉炎」、歯を支える骨などにも炎症が広がった状態を「歯周炎」といいます。歯磨きが不十分だと、歯や歯ぐきの隙間で歯周病菌が繁殖し、気付かないうちに歯周病が進行してしまいます。

■歯周病が全身に与える影響

歯周病が進行すると、全身にさまざまな悪影響を引き起こします。その一つに糖尿病があります。

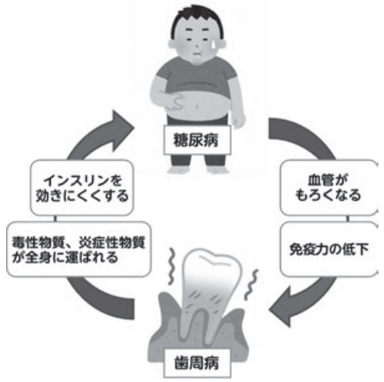
糖尿病を発症する人や糖尿病が悪化している人は年々増加しており、市健康増進計画でも糖尿病対策は大きな課題となっています。歯周病は糖尿病の合併症の一つとされており、双方は密接な関係があります。

■歯周病と糖尿病の関係

歯周病菌が産生する毒性物質、炎症性物質は歯ぐき内の血管に運ばれ歯肉に炎症を起こします。さらに、そこから全身に運ばれた毒性物質、炎症性物質は血糖値を下げる※インスリンを効きにくくします。

また糖尿病は免疫力を低下させ、血管をもろくし、血流を悪くします。血流が悪くなると歯ぐきは酸素や栄養不足になります。その結果、歯周病になりやすく、治りにくくなります。

このように歯周病と糖尿病は相互に悪い影響を及ぼします。



■歯周病を予防するために

歯周病を予防するには、毎日のブラッシングによるセルフケアと、定期的な歯科医院の受診による専門的なケアの両方が重要です。

毎日のブラッシングでは、特にかみ合わせ部分の溝や、歯と歯ぐきの間に歯垢がたまりやすいので、丁寧に磨くことが大切です。また、かかりつけ歯科医を持つことで、口腔内の状態の確認や、ブラッシングの指導を受けることができます。

市では、6月から9月に40歳、50歳、60歳、70歳の人を対象に歯周疾患検診を行っています。また、妊婦を対象に妊婦歯科健康診査を行っています。定期的に歯と口の状態を確認し、歯周病を予防しましょう。

※インスリン：すい臓から分泌されるホルモンの一種。糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持つ。

ご利用ください リサイクル情報ダイヤル ☎227・6053

5月22日現在

【譲ります】
☆小学校上下体操服☆布水中学校女子冬服☆座卓☆座布団☆歩行器☆チャイルドシート（自転車用）☆苗木☆学習机☆ウォーキングマシン☆聴診器☆スキーウェア上下☆じゅうたん☆ドレッサー（三面鏡）☆補聴器用電池

【譲ってください】
☆市内小学校スカート☆布水中学校男子制服☆布水中学校バッグ、サブバッグ☆市立保育園制服、体操服☆シュレッダー☆扇風機☆石油ファンヒーター☆炊飯器☆室内用物干し☆大人用歩行器☆将棋盤☆じゅうたん☆洗濯機☆苗木（ドウダンツツジ）☆水槽☆ガスコンロ
※すべて無料

利用方法や物品の詳細はこちら