



10月の平日夜間・休日診療のご案内



●平日夜間診療・休日夜間診療のお問合せは、下記へお尋ねください。

海部南部消防署 ☎52-0119

救急医療情報センター ☎26-1133

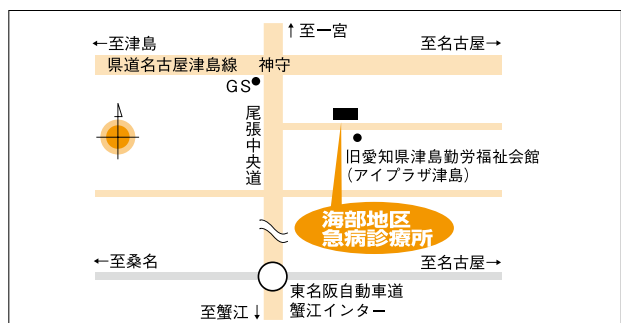
海部地区急病診療所 ☎25-5210

海部地区急病診療所 津島市荻原町字郷西37

診療科目	診療日	受付時間
内科 小児科	日曜・祝日	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
歯科	日曜・祝日	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分

ホームページ <http://amaq.sakura.ne.jp>

診療の詳細は、村公式ホームページ等でお知らせしています。なお、事前に電話で確認して受診するようにしてください。



病状等のお問合せは、受付時間内に直接お電話してください。

くすり安心電話

- 内容 くすり、医療用品等に関する緊急の相談、質問、問合せ
- 電話番号 090-2136-3858
- 対応時間 午後9時～深夜0時

休日の診療は以下のとおりです。

<外科>は、海部郡・津島市・愛西市・弥富市・あま市内の在宅当番医による輪番制で行っています。

<内科>は、海部地区急病診療所で行っています。

週末の担当病院です

休日診療(外科) 午後5時以降は消防署へお尋ねください。専門外の患者さんは、お断りする場合があります。			
診療時間	日曜・祝日	午前9時～午後5時	
3 (日)	彦坂外科	25-8355	津島市
10 (日)	脳神経外科のぞみクリニック	052-443-5533	あま市
17 (日)	つつみ整形外科	97-0223	蟹江町
24 (日)	奥村整形外科	052-445-5667	大治町
31 (日)	もりや整形外科	052-445-3711	あま市

11月

3 (水・祝)	こじま整形外科	25-9911	愛西市
7 (日)	はせ川外科	24-3370	津島市
14 (日)	鈴木整形外科	28-8838	愛西市

とびしまほっと安心ダイヤル～健康、医療、子育て等～

☎0120-501-970 (24時間対応)

無線放送内容を確認できる
音声自動応答サービスについて

同報無線で放送した内容は、次の番号へお電話いただくことで確認できます。聞き逃したとき、聞き取りにくかったときなどにご活用ください。

※混み合っている場合には通話中となることがあります。

☎0567-52-1451

携帯電話または県外から利用する場合はこちらをご利用ください。※通話料がかかります。

☎0800-200-5656

県内の固定電話からのみ利用可能 ※通話料は無料です。

災害用伝言ダイヤル171を知っておきましょう

●「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生をしてください。

伝言の録音

171

録音の場合は

1

(X X X) (X X X) - (X X X) (X X X)

録音

(30秒以内)

伝言の再生

171

再生の場合は

2

(X X X) (X X X) - (X X X) (X X X)

再生

まず一口目を意識して噛んで食べましょう。

毎回の食事、おいしく食べていますか？よく噛んでいますか？健康に良い食べ物を意識して選んでも健康に良い食べ方ができているでしょうか？全部の歯を使っていますか？歯は全部で何本ありますか？

バランスよく食べていますか？理想のバランスは

主食(雑穀類…主にエネルギーになる)
主菜(肉類…主に体の組織をつくる)
副菜(野菜類…主に体の調子を整える)
この割合は 主食4…主菜1…副菜2です。

食事にとれくらくらい時間をかけていますか？食べる時間が短い、噛まない、噛んでいない「流し食べ」になっていませんか？

噛まない食事を続けていると

噛まない↓噛めなくなる↓偏食・唾液量低下↓歯が汚れやすくなる↓むし歯・歯周病になりやすくなる↓歯を失う↓噛まない…負の食スパイラルとなる

よく噛むための7つのポイント

1 具材を大きく切る。2 歯ごたえを残す。3 食材の組み合わせに工夫。4 水をおかない。5 床に両足の足底をつける。6 急がない(せかさない)。7 楽しむです。

よく噛む↓噛む力を持てる↓十分な栄養素・唾液量↓歯が汚れにくくなる↓むし歯・歯周病になりづらくなる↓歯を維持する↓よく噛む…良い食スパイラルになる

歯の健康講座

その470

良食を！

(海部歯科医師会)