



食育の風
「災害時の食の備え」

【問合せ】保健課

☎773-6811

災害は、普段の生活を一変させる場合があります。そのような時でも「食べる」ことは確保しなければなりません。備蓄食は3日〜1週間程度が好ましいとされています。

まずは3日分の食料を用意

・飲み水は1人1日2ℓを目安に人数分

・主食になる米、パックご飯、インスタント麺など

・おかずになる肉、魚、大豆の缶詰、カレーなどのレトルトパック、野菜ジュースなど

日ごろ利用している食品

食べ慣れた食品ならストレスなく食べられます。レトルト食品や缶詰、インスタント食品など常温保存可能な、消費期限の長いもので食べ慣れたものを、災害時に備えて用意しましょう。

カセットコンロ、ガス、銅

この3つがあるとご飯が炊けたり、温かい汁物ができます。また、腎臓病や糖尿病、アレルギー、高齢者や乳幼児など、配慮が必要な場合、パック（ポリ

袋）クッキングという調理方法で別々に対応することができず。

※調理方法は、市ウェブサイトを「食育の風」で検索）をご覧ください

歯周病は生活習慣病のひとつ
11月8日は「歯の日」

【問合せ】保健課保健業務班

☎773-6811

市民課 国保年金係

☎773-6661

歯科健診はお済みですか

5月下旬に、特定の年齢の人を対象に成人歯科健診・後期高齢者歯科健診の受診券を発送しました。使用期限は令和2年2月29日(土)です。

口の健康を保つことは、豊かな人生の土台となります。ぜひ、歯科健診を受けましょう。

成人歯科健診（保健課）

4月2日〜令和2年4月1日に21歳・31歳・41歳・51歳・61歳・71歳になる人

後期高齢者歯科健診（市民課）

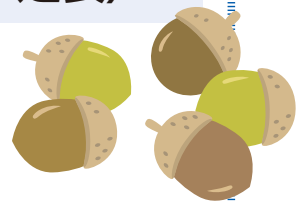
4月2日〜令和2年4月1日に76歳・80歳になる市の後期高齢者医療加入者

11月の城内診療所 診療担当医師（予定表）

【受付・診療時間】 午前：月曜～土曜 [受付] 8:30～11:30 [診療] 9:00～
午後：月曜～金曜 [受付] 11:30～16:00 [診療] 14:00～

◆第4月曜日は田中先生の診療となります。

【問合せ】城内診療所 ☎775-2009



月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休診日
◎城内診療所では、自宅まで無料で送迎します。 送迎希望は、電話か窓口でお申し込みください。 (送迎は午前中のみ)								1日	2日	3日		
								堀内 (午前) 高橋 (午後)	休診	休診		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日						
休診	田中	高橋	高橋	高橋	福本	休診	休診					
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日						
高橋	田中	松田	高橋	高橋	休診	休診						
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日						
高橋	田中	高橋	高橋	高橋	休診	休診						
25日	26日	27日	28日	29日	30日							
◆田中	田中	松田	高橋	高橋	休診							