

乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違のないようにお越しください。

▼問い合わせ先：市役所健康推進課(内線411～413)

母子保健	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
3～4か月児健康診査	2日(火) 9日(火)	13:00～14:00	対象の方には個別通知でご案内します。		保健センター 母子健康手帳持参
1歳6か月児健康診査	18日(木)	13:00～13:30	25年5月出生児	・対象月でも人数調整のため翌月に変更することがあります。 ・お子さんの誕生日により、受付時間が異なります。詳しくは個別通知をご覧ください。	
2歳児ピカピカ教室	24日(水)	9:00～9:50	24年12月出生児		
3歳児健康診査	4日(木)	13:00～13:30	23年10月出生児		
	11日(木)		23年11月出生児		
離乳食講習会(要予約)	10日(水)	前期 9:45～10:00	26年6月出生児	・管理栄養士による離乳食の話 ・予約制です。希望の方は事前にご予約ください。	
		後期 10:45～11:00	生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	16日(火)	9:45～10:00	25年12月出生児	・生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)	

※母子健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)に随時保健センターおよび十四山支所で交付します。  
 ※子育て相談：保健師による個別相談を行います。事前に保健センターに電話などでご予約ください。  
 ※一般不妊治療費助成：一般不妊治療(人工授精)に要した費用の一部を助成します。保健センターへお問い合わせください。

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	8日(月)	13:45～14:15	生後1歳に至るまでの間にあるお子さん (標準的な接種期間：生後5か月～8か月に至るまでの間)	予約制 健康推進課(保健センター)へ電話にて予約をしてください。 ※各日とも先着20名です。	保健センター
	22日(月)				

※詳しくは、平成26年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科保健	対象者	実施期間	受診料	受診方法	場所
歯周疾患健診 妊産婦歯科健康診査	20歳以上の方 妊娠中の方 産後1年以内の方	歯周疾患健診は平成27年3月31日までのご利用となります。	無料	・健診が受けられる歯科医院一覧(「平成26年度弥富市健康増進事業のご案内」を参照)に電話で予約し、受診してください。 ・受診時には「保険証」を持参してください。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳をお持ちください。	歯科指定医療機関

成人保健	実施日時	内容など	対象者	場所
健康相談	随時(土・日・祝日を除く) 8:30～17:00	生活習慣病など体や心の健康について心配がある方に、保健師が個別に相談に応じます	住民	保健センター
栄養相談	第4月曜日 9:30～12:00(要予約)	食事や栄養に関することについて、管理栄養士と一緒に考えてみませんか		
歯科相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00(要予約)	お口のケアや口腔機能アップについて歯科衛生士が個別に相談に応じます		
禁煙相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00	禁煙方法を保健師と一緒に考えましょう		

※健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)40歳以上の方に随時保健センターで交付します。  
 ※保健センターでは、住民の皆さまにより良い生活をしていただくために、家庭訪問を行っています。  
 地区担当の保健師がうかがいますので、体のこと、生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。

## 健康増進コラム

～第81回～

### 糖尿病予防教室

弥富市では、糖尿病患者数が年々増加しています。市民の健康と医療費削減のため、糖尿病予防対策として今年度より糖尿病予防教室を行っています。

#### ～糖尿病予防講座～のご紹介

7月17日に、糖尿病予防講座を開催し、70名とたくさんの方にお越しいただきました。

糖尿病予防について、①から③を実施しました。

- カラダチェック(血管年齢測定・血液循環測定)
- あいち健康プラザ  
医師 松下まどか先生による講話  
「糖尿病とのつきあい方  
～気長に・仲良く・根気よく～」
- 津島保健所  
管理栄養士 森嶋敬先生による講話  
「糖尿病予防のためのバランス食」

★弥富市健康増進計画ホームページ★ (<http://www.city.yatomi.aichi.jp/kurashi/zoushin.html>) ぜひご覧ください。



参加者の方からは「健康管理の大事さが分かった」「食生活で気を付けたい」「やせなくては…」など感想があり、生活習慣を見直す機会となりました。

#### ～個別支援コース～のご紹介

個別支援コースでは、ひとりひとりに合わせた生活改善プログラムを担当保健師と一緒に考えます。栄養相談や運動指導などの内容を盛り込んだ半年間のコースです。現在参加中の皆さんは、生活改善に向けた目標を立てて一生懸命取り組んでいます。

## 歯の健康講座 12月号 その388

### 健康寿命と歯の健康

寝たきりや認知症にならず健康で明るく元気に生活する期間を「健康寿命」といいます。この健康寿命を延ばすための健康日本21という計画が厚生労働省により推進されています。

この計画は9つの柱から成り立っており、そのひとつに「歯の健康」という項目があります。歯と口には「食べる」「味わう」「話す」といった重要な役割があり、これらが充実していることにより健康寿命を延ばすことができると考えられています。すなわち歯や口の健康を保つことはとても大切なことであり、逆に保たれないと食べたり話したりする楽しみが失われてしまいます。一例を挙げると歯を失って咬む力が低下すると食欲がなくなったり軟らかい



もの中心の偏った食生活となってしまう十分な栄養が摂れない危険性が高まります。そうすると体力が低下して体の抵抗力が弱くなり様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

充実した人生を長く楽しむために1日でも早くお口や歯を含めた体の健康について興味を持ち、それを意識した生活習慣を確立しましょう。

その第一歩として健康日本21の目標の一つでもある「年一回の定期検診受診者の割合を増やす」ということがあります。お口に限らずどんな病気でも最初は自覚症状がないことがほとんどです。早期発見・治療はもちろんのこと病状が進行して不快な思いをするよりも定期的にかかりつけ歯科医を受診することでお口に関する病気の予防・健康の管理を行うことをお勧めします。

海部歯科医師会