

乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違え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	4日(火)	13:00～14:00	対象の方には個別通知でご案内します。	・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。	保健センター
1歳6か月児健康診査	20日(木) 27日(木)	13:00～13:30	25年4～5月出生児		
2歳児ピカピカ教室	26日(水)	9:00～ 9:50	24年11月出生児		
3歳児健康診査	6日(木)	13:00～13:30	23年8～9月出生児		
離乳食講習会(要予約)	12日(水)	前期 9:45～10:00	26年5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。	母子健康手帳持参
		後期 10:45～11:00	生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	18日(火)	9:45～10:00	25年11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	7日(金)	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
	21日(金)				

※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80回 ～乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守りましょう～

★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。



乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気で、日本では、およそ6,000人～7,000人に1人の割合で発症し、生後2か月から6か月がピークです。まれに1歳以上でも発症することがあるので、以下の3つで発症リスクを下げましょう。
①うつぶせ寝は避ける：うつぶせ寝はあおむけ寝よりSIDSの発症率が高いと言われています。
②たばこはやめる：両親が喫煙する場合は、そうでない場合の約4.7倍もSIDSの発症率が高いので、禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばで喫煙を避けましょう。
③できるだけ母乳で育てる：母乳で育つ赤ちゃんは、人工栄養の赤ちゃんと比較して発症率が低いと言われています。人工乳がSIDSを引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

市役所健康推進課(内線412・413)

「みんなでウォーキング」参加者を募集します！

ウォーキング大会を開催します。健康運動指導士による「歩くことの効果」「歩き方のポイント」などのウォーキング指導もあり、初心者の方も参加しやすいコースです。正しい歩き方で、楽しく歩きましょう！

開催日時	11月25日(火) 9:00～12:00 ※小雨決行。大雨時は市民ホール(図書館棟3階)で実施します。
募集対象	市内在住の方 (注意)医師から運動を止められていない方。
集合場所	三ツ又池公園拠点広場駐車場(十四山総合福祉センター南「鳥ヶ地新田」交差点北)
内 容	・運動講話「歩くことの効果」「歩き方のポイント」など ・ウォーキングの実施 「宝川周辺史跡めぐりコース 5.5km」 ・キーワード探し コース内にあるキーワードを探して言葉をつなげよう！
定 員	30名
申込方法	電話(☎0567-65-1111) または 健康推進課(保健センター)窓口で申し込みください。
申込期限	11月20日(木) (定員になり次第締め切ります)
持 ち 物	運動のできる服装、運動靴、お茶、帽子、タオル (必要に応じて…万歩計、雨ガッパ)
そ の 他	・現在通院されている方は、主治医の運動許可がある方に限ります。 当日、集合場所で健康チェックを行い、その結果参加できない場合もあります。 ・参加費は、無料です。 ・ウォーキング中のけがについては、レクリエーション保険に加入しています。

▶申し込み・問い合わせ先 市役所健康推進課(内線412・413)

ウォーキングマップ

スタート

① 三ツ又池公園	トイレ	
↓ 約0.93km		
② 秋葉堂 (木造阿弥陀如来半跏倚像)		
↓ 約0.13km 計 1.06km		
③ 烏の池		
↓ 約0.32km 計 1.38km		
④ 日吉神社		
↓ 約0.40km 計 1.78km		
⑤ 十四山支所	トイレ	
↓ 約0.72km 計 2.50km		
⑥ 神戸排水機記念碑 (神戸新田集会所)		
↓ 約0.54km 計 3.04km		
⑦ 孫宝排水機場		
↓ 約0.60km 計 3.64km		
⑧ 東別院支所		
↓ 約0.41km 計 4.05km		
⑨ 二つお宮の松		
↓ 約0.21km 計 4.26km		
⑩ 明治天皇西舘御小休所(志水家)		
↓ 約1.27km 計 5.53km		
ゴール		
⑪ 三ツ又池公園	トイレ	

歯の健康講座 11月号 その387

口呼吸と歯並びのかかわり



すことができずに、むし歯や歯周病や口臭などが起こりやすくなります。

口呼吸の原因は、鼻や喉の奥にあるリンパ組織が大きいことがあげられます。扁桃やアデノイドと呼ばれる部分が大きいと鼻の呼吸の通り道が狭くなり、鼻だけでは十分に呼吸ができなくなります。

蓄膿症やアレルギー性鼻炎なども同様です。また、前歯が出ていることや下アゴが後ろに引っ込んでいることによって口が閉じにくかったり、口を閉じる筋肉が弱いことで、いつの間にか口呼吸になってしまうこともあります。口呼吸だと睡眠中も口を開いているため、仰向けで寝ると下アゴや舌が沈み込み、空気の通り道をふさいでしまい、イビキをかきやすくなります。イビキは無呼吸などの睡眠障害になるので、自然に無呼吸を避けるために、うつ伏せ寝や横向き寝などの睡眠姿勢をとるようになります。そのような悪い姿勢は、成長期には頭部の重さで圧迫され、顔やアゴの発育の乱れをおこしやすく歯並びや咬み合わせへの影響が心配されます。お口ポカンのある方は、かかりつけ歯科医や矯正歯科、耳鼻咽喉科での相談をおすすめします。

海部歯科医師会

昨今、口をポカンと開けて、口で呼吸する子供たちが増えています。本来、鼻でするべき呼吸を口で行うことで、身体にも悪影響があります。

鼻の中は湿っていて、粘膜に覆われており、外から入った冷たい空気を暖め、空気中のホコリやウイルス、細菌をキャッチし、浄化してから肺に空気を送り込むフィルターのような、異物除去や温度湿度の調整の役割を果たしています。一方、口には鼻のようなフィルター機能はないので、口呼吸すると、浄化されていない空気が直接、喉や肺に送られて、刺激を与えてしまいます。喉の奥にある扁桃は細菌から身体を守る免疫機能を備えているものの、限度を超えてしまうと免疫力が低下し、風邪やアレルギーの原因になります。また、常に日頃より口で呼吸していると口の中が乾燥しやすくなり、唾液のはたらきである自浄効果も低下してしまい、細菌を洗い流