

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

| 検診項目 | 対象者 | 料 金 | | 検診場所：海部医師会など指定医療機関および海南病院(子宮・乳がん) 検診期間：9月30日(火)まで | |
|--------|----------|---------|--------|---|------|
| | | 69歳以下 | 70歳以上 | | |
| 胃がん | 40歳以上の方 | 2,700円 | 1,400円 | <申込方法> 申込期間：9月19日(金)まで ★市内の医療機関希望の方★ 申込期間中に希望の医療機関で検診票を受け取ってください。 ★市外の医療機関希望の方★ 申込期間中に保健センターで申し込みをしてください。 | |
| 肺がん | | X線のみ | 1,100円 | | 600円 |
| | | X線+喀痰 | 1,700円 | | 900円 |
| 大腸がん | 20歳以上の女性 | 700円 | 400円 | | |
| 子宮がん | | 頸部のみ | 1,100円 | | 600円 |
| | 頸部+体部 | 1,900円 | 1,000円 | | |
| 乳がん | 30歳以上の女性 | 超音波 | 1,300円 | 700円 | |
| | | マンモグラフィ | 1,500円 | 800円 | |
| 前立腺がん | 50歳以上の男性 | 1,000円 | 500円 | | |
| 肝炎ウイルス | 40歳の方 | 1,000円 | 500円 | | |

※肺がん検診の喀痰検査、子宮がん検診の体部検査は、受けられる方に条件があります。
 ※子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、平成25年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。
 ※肝炎ウイルス検診は41歳以上で過去に肝機能異常を指摘された方なども受診できます。
 詳しくは3月に配布した「平成26年度 弥富市健康増進事業のご案内」・「平成26年度海南病院での健康診査手引き」をご覧ください。

健康増進コラム ～第78回～

「ゲートキーパー」を知っていますか？



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで特別な資格はいりません。

あなたの大切な人の様子が「いつもと違うとき」(眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど)まずは、「眠れている?」「どうしたの、何か辛そうだけど…」など声をかけてあげましょう。

そして、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。心配していることを伝えてあげてください。

9月10日～16日は命の大切さや自殺の危険を示すサインなどについて理解・促進を図ることを目的とした自殺予防週間です。

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか。

★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。

歯の健康講座 9月号 その385

鼻呼吸のすすめ

皆さんは普段、どこで息をしていますか。鼻でしょうか、口でしょうか、両方でしょうか。鼻で呼吸するのが望ましいのですが、日本人の半数が、特に小学生では8割以上が無意識のうちに口で呼吸しています。口呼吸が長期にわたり慢性化すると、さまざまな病気の原因となってしまう可能性があります。

鼻の中では吸った空気を加湿し温め、さらに除菌する機能があるのですが、口から吸うと空気中の細菌などが容易に体内に侵入してくるため、感染症やアレルギー疾患などを起こしやすくなります。安静にしているときに唇が開いていたり、食事のときに口が閉じずにクチャク



チャ音をさせながら喘んでいるようでは口呼吸をしているサインです。

またお口や歯の健康にも大きく影響してきます。通常であれば唾液により、むし菌がつくる酸が中和されたり、除菌効果も発揮されますが、口呼吸により口の中が乾燥してくると、むし菌や歯周病をつくりやすい環境となります。また歯磨きも、少しの時間で息苦しくなり、すぐにゆすいでしまい十分に汚れを掃除できなくなりがちです。

鼻やのどに問題があり、どうしても口呼吸になる場合は耳鼻科を受診したほうがいかもしれません。多くの人では普段から意識して口を閉じ、鼻で息をするように心がければ簡単にできる健康法となるはず。ぜひご家族みんなで鼻呼吸を実践しましょう。

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) | 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 | |
| | 9日(火) | | | | | |
| 1歳6か月児健康診査 | 11日(木) | 13:00～13:30 | 25年2～3月出生児 | | | |
| | 25日(木) | | | | | |
| 2歳児ピカピカ教室 | 24日(水) | 9:00～9:50 | 24年9月出生児 | | | |
| 3歳児健康診査 | 4日(木) | 13:00～13:30 | 23年6～7月出生児 | | | |
| 離乳食講習会(要予約) | 10日(水) | 前期 9:45～10:00 | 26年3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9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 |
| | 18日(木) | | | | |

※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、住民の皆さん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。