

●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		1,100円	600円	
X線のみ		1,700円	900円	
大腸がん	20歳以上の女性	700円	400円	
子宮がん		1,100円	600円	
乳がん	30歳以上の女性	1,900円	1,000円	
頸部のみ		1,300円	700円	
前立腺がん	50歳以上の男性	1,500円	800円	
超音波マンモグラフィ		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。

男性の料理教室のご案内



男の人だって料理はできる！
 自分の食べたい物から、みんなに食べさせたい料理へ少しずつ自信をつけてみませんか？
 家族の「おいしい！」の一言と、笑顔が見られますよ！！
 あなたも、レッツトライ！



- 日時 7月14日(月) 午前10時～午後1時まで ※10時までにお越しください。
- 対象 市内在住の男性の方に限ります(年齢不問)
- 定員 12名(先着順)
- 会場 市保健センター
- 参加費 1人当たり400円
- 持ち物 エプロン・バンダナ・タオル
- 申込方法 7月1日(火)から受付開始しますので、健康推進課(内線412)へ電話で申し込みください。 ※定員(12名)になり次第、申し込みを終了します。
- 主催 市ヘルスマイト協議会
- 申し込み・問い合わせ先 市役所健康推進課

健康増進コラム かかりつけ医のススメ、たらい回しを防ぐために

今、地域の救急医療体制の維持が難しくなっています。夜間、休日の救急病院では、軽症患者が多く受診されることにより、重症患者をすぐに受け入れることができず「たらい回し」状態になる恐れが出てきています。

入院による治療を主な目的とした大きい病院では、診療所での診察が困難な場合や、緊急性の高い重症患者を受け入れる体制になっています。一方、診療所(〇〇クリニック、〇〇医院)は、通院を目的とした病院です。

1. **かかりつけ医をもちましよう。**
 日ごろから最寄りの診療所の先生をかかりつけ医として持ち、ご自身やご家族の方々の健康、病気のことを相談し、必要時に医療機関に紹介状を書いていただける備えをしておきましょう。緊急時にかかりつけ医師が不在の場合は、海部地区急病診療所や在宅当番医(広報やとみ21ページ)に連絡し、受診することが望めます。



2. **できる限り診療時間内に受診しましょう。**
 おかしいなと感じたら、診療時間内に最寄りのかかりつけ医に受診すれば、十分な検査や治療がうけられます。皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

★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 7月号 その383

誤嚥性肺炎 (日本人の死因の第3位は肺炎です)

皆さんは「誤嚥性肺炎」という言葉をご存じでしょうか？「肺炎なら知っているけど」という人は多いと思います。よくお年寄りが「のどの通りが悪くなってまってなあ〜」と表現されますが、老化に伴い咳をすることや、飲み込む運動がうまくいなくなり、誤って唾液や食物が気管に入ってしまうことがあります。それを、誤嚥と呼びます。その際に、口の中の細菌やウイルスなども一緒に気管に入ってしまうと、肺炎を引き起こすのが「誤嚥性肺炎」です。また、誤嚥は夜間眠っているときなど知らない間にも起こります。実は、肺炎で死亡する人の70%程度が「誤嚥性肺炎」によると言われています。でも、



誤嚥したからと言って必ずしも肺炎になるわけではありません。健康な方であればむせて吐き出しますので肺炎にはなりません。

では、どういう時に「誤嚥性肺炎」が生じるのでしょうか。気管から肺へ飲み込んだ物の量とその中に含まれているバイ菌の数が多く、病などで体力、免疫力、吐き出す力が低下している時に起こります。そのためお口の中を清潔に保つ必要があります。たとえば、認知症や脳梗塞後遺症の方は本人のブラッシングだけでは不十分ですので、歯科医師や歯科衛生士に指導を受けた(家族を含めた)介護の方による口腔ケアがとても重要となってきます。今、日本人の死因の第3位は肺炎です。65歳を超えたら肺炎予防を念頭に口腔清掃、口腔体操など口腔ケアに取り組んでいただきたいと思います。

海部歯科医師会

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	1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	10日(木) 24日(木)	13:00～13:30	24年11～12月出生児		
2歳児ピカピカ教室	16日(水)	9:00～9:50	24年7～8月出生児		
3歳児健康診査	3日(木)	13:00～13:30	23年5月出生児		
離乳食講習会(要予約)	9日(水)	前期 9:45～10:00 後期 10:45～11:00	26年1月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	・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。	保健センター
1歳児親子教室	15日(火)	9:45～10:00	25年7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(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(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。

献血	実施日	時間	対象者	場所
献血にご協力ください	25日(金)	10:00～16:00	16～69歳の方(65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります)	保健センター