

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	6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	22日(木) 29日(木)	13:00～13:30	25年6月出生児		
2歳児ピカピカ教室	28日(水)	9:00～9:50	25年1月出生児		
3歳児健康診査	8日(木)	13:00～13:30	23年11～12月出生児		
離乳食講習会(要予約)	14日(水)	前期 9:45～10:00 後期 10:45～11:00	26年7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。	母子健康手帳持参
1歳児親子教室	20日(火)	9:45～10:00	26年1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	9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。 ※各日も先着20名です。	保健センター
	26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。

	対象	健診内容など	申込方法
30代健診	市内に住所を有している30～39歳の方(昭和50年4月1日～昭和60年3月31日生)	弥富市の指定医療機関で受ける健診です。 健診期間：1月19日(月)～2月20日(金) 定員：100名 ※定員になり次第、受付を終了します。 内容：問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図 料金：1,000円 ※健診日に医療機関にお支払いください。	保健センター窓口でお申し込みください。 期間：1月6日(火)～2月6日(金)(土日祝は除く) 8:30～17:15 場所：保健センター 持ち物：保険証

## 男性の料理教室のご案内

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** 1月19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** 弥富市保健センター

**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** 1月7日(水)から受付開始しますので、健康推進課【TEL65-1111(内線412)】へ電話でお申し込みください。  
※定員(12名)になり次第、申し込みを終了します。

**主催** 弥富市ヘルスメイト協議会

**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 ～第82回～

### こんな症状ありませんか?

- ① 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ② お茶や汁物などでむせることがある
- ③ 口の渴きが気になる



↓  
2個以上該当した方は、お口の機能が衰えている可能性があります。

### パタカラ教室のご案内

～お口の体操で機能アップ～

お口の機能をアップさせるには、日々のトレーニングが大切です。

簡単にできる【お口の体操】や、【口腔ケア】を歯科衛生士と一緒に学びませんか。

**場所** 健康推進課【保健センター】

**内容** お口の体操・口腔ケア・誤嚥性肺炎について

**日時** 個別相談で対応します。

**要予約** (土・日・祝を除く9時～14時)

**費用** 無料 お電話で予約をしてください

市役所健康推進課(内線412)



★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。

## 節目歯周疾患健診のお知らせ

歯周病が急増する年齢層から節目を迎える方を対象に、歯周疾患健診を実施しています。歯を失う最大の要因である歯周病は、自覚症状がほとんどなく進行していきます。この機会に、ぜひ歯の健康づくりを始めましょう。

**実施期間** 3月31日まで  
**実施場所** 歯周疾患健診指定医療機関  
※平成26年度弥富市健康増進事業のご案内参照

**対象年齢** 40歳から60歳までの5歳刻みの年齢  
※対象の方には、5月下旬に個人通知で案内しています。

**自己負担金** 無料

**受診方法** 指定医療機関に予約のうえ、受診してください。

**持ち物** 健康保険証・節目歯周疾患健診受診券

**問い合わせ先** 市役所健康推進課(内線412)

## 歯の健康講座 1月号 その389

### お口の乾燥・ドライマウスとは?

私たちは、日常生活(人と会話をする、食事をする、あくびをする時など)の中で、口の中が一定量の唾液によって常に湿った状態に保たれていることを、特に意識していません。しかし、なんらかの原因によって唾液の分泌や働きが損なわれると口が渇き、いろいろな不都合が生じます。もしも、「のどがひりひりする」「口が渇いて仕方がない」こんな症状が続いたら口腔乾燥症(ドライマウス)かもしれないので要注意です。

原因は様々なのですが、唾液が出にくくなる病気であることもあります。

女性の場合、難病の一つであるシェーグレン症候群も



含まれています。初期症状は、やたらと口の中が乾燥することによる不快感から始まることが多いと言われています。もし次のような症状がある場合には、要注意と考えてください。

最近口が乾く、喉が渇いて話がしにくい、食事の時に飲み物を異常に必要とする。また、夜間、飲水のために起きることが多い。舌がひび割れる、味覚が変わった、口角炎を起こしやすい、口臭が気になる、むし歯がたくさんあるなどです。

これらのうち、症状として三つ以上の該当項目があれば、口腔乾燥症の可能性が高いと考えられます。一度、歯科医院で相談してみるとよいでしょう。

かかりつけの歯科医院を通じて、専門の診療科へ紹介していただける場合もあると思います。

海部歯科医師会