

保健センターだより

●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(水)まで
		69歳以下	70歳以上	
胃がん	40歳以上の方	2,800円	1,400円	<申込方法> 申込期間：9月18日(金)まで ★市内の医療機関検診希望の方★ 申込期間中に希望の医療機関で検診票を受け取って受診してください。 ★市外の医療機関検診希望の方★ 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	
頸部+体部		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は50歳以上で喫煙指数(1日本数×喫煙年数)が600以上の方に限ります。
 ※血痰のある方は受診することをおすすめします。
 ※子宮がん検診の体部検査は、最近6か月以内に症状(不正性器出血、月経異常、褐色帯下)があった方に限ります。
 ※子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、平成26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。

●「平成27年度 弥富市健康増進事業のご案内」(平成27年3月に全戸配布)に訂正がありました。

【胃がん検診の料金】 69歳以下： 誤(×)3,000円 → 正(○)2,800円
 70歳以上： 誤(×)1,500円 → 正(○)1,400円

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!

- と き 7月13日(月)
午前10時～午後1時まで
※10時までにお越しください。
- ところ 保健センター
- 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)
- 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(水)から受け付け開始しますので、健康推進課【☎65-1111(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 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 「1歳児親子教室」のご紹介

～第88回～

保健センターでは1歳を迎えるお子さんを対象に毎月、親子教室を行っています。この教室では、生活習慣や歯磨きの話、保育士と一緒に親子で楽しめるふれあい遊びをしています。1歳はことばが始めの大事な時期ですので、親子で楽しい時間を過ごしなが、健やかに成長できるよう見守りたいですね。

ことばが伸びる関わり方

- ①早寝早起きの生活習慣を送り、元気な身体、安定した心をつくる。
- ②成長に合わせた運動(散歩など)や身体を使った遊びをしましょう。
- ③子どもが目を向けているものにことば添えをしたり、毎日の生活の中でことばがけをしながらお世話をしましょう。
- ④テレビやスマホは2時間以上見させないように。

★弥富市健康増進計画ホームページ★
<http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html>
 ぜひご覧ください。

歯の健康講座 7月号 その395

歯石を取り除いたほうが良い理由

みなさんは歯科医院に行くと「定期的に歯石を取った方がいいよ」とよく言われると思います。なぜ、歯石を取った方がいいのでしょうか?そもそも歯石とは何でしょうか?

歯石はプラーク(歯垢)と呼ばれる細菌の塊が少しずつ唾液の中のカルシウムやリンなどのミネラル成分と結びついて石灰化を起こして固まってできる物です。歯石自体は石なので悪いものではないのですが、歯石には小さな穴が開いていて、細菌がそこを住処に繁殖



し毒素を出します。その毒素が原因となり歯茎が腫れたり、歯の周りの骨を溶かす歯周病になります。また口臭の原因にもなります。歯石は歯磨きでは取れません。歯科医院で専用の器具で取り除くことができます。歯石の付着を予防するには、毎日のブラッシングが大事です。歯磨きをしっかり行くと、歯石の元となるプラーク(歯垢)が取り除かれるので歯石ができにくくなります。

歯石は歯周病の原因となり、その歯周病からさまざまな合併症を引き起こすこともあるので、定期的に歯科医院で歯石を取っておくことが大事になります。

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。お間違のないようにお越しください。
 母子健康手帳をお持ちください。 ▼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	7日(火)	13:00～13:40	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	27日(月)	13:00～13:30	1歳6～7か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
2歳児ピカピカ教室	22日(水)	9:00～9:50	25年7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。	保健センター
3歳児健康診査	2日(木) 16日(木)	13:00～13:30	3歳1～2か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
離乳食講習会(要予約)	8日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	27年1月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	・生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)	保健センター
1歳児親子教室	21日(火)	9:15～9:30	26年7月出生児		

※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	6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
	17日(金)				

※詳しくは、平成27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
歯周疾患検診	20歳以上の方	歯周疾患検診は平成28年3月30日までのご利用となります。	無料	・検診が受けられる歯科医院一覧(「平成27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。 ※節目歯科無料クーポン検診対象者の方には、5月に詳細案内を郵送しています。	歯科指定医療機関
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年以内の方				
節目歯科無料クーポン検診	40、45、50、55、60歳の方				

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	不定期(土・日・祝日を除く) 9:30～14:00(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。※開催日は保健センターにお問い合わせください。		
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。

献 血	実施日	時 間	対象者	場 所
献血にご協力ください	29日(水)	9:00～11:30	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