

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		X線のみ	1,100円		600円
		X線 + 喀痰	1,700円		900円
大腸がん		700円	400円		
子宮がん	20歳以上の女性	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

健康増進コラム ～第89回～ 食中毒にご注意を！

食中毒の原因は主に「細菌」と「ウイルス」です。食中毒の原因となる細菌やウイルスがついたものを食べたり、飲んだりすることで食中毒が起こります。食中毒を引き起こす細菌(〇157やサルモネラ菌など)の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、湿気を好みます。そのため、夏場(6月～8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒予防のために以下にお気をつけください。

食中毒予防の3原則

- ①細菌・ウイルスをつけない
食品・手・調理器具はしっかり洗い清潔を保ちましょう。加熱する食品(生肉・魚)と加熱しない食品(野菜・果物)は分けて、保存・調理しましょう。
- ②細菌・ウイルスを増やさない
冷蔵して保存することで細菌・ウイルスの増殖を防ぎましょう。
- ③細菌・ウイルスを殺菌する
食品は十分に加熱し、調理器具は定期的に消毒しましょう。

★厚生労働省 食中毒ホームページ★ http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

★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 8月号 その396

歯から始まる健康長寿…歯は転ばぬ先の「杖」

65歳以上の死亡原因となった疾病は「ガン」「心疾患」などが上位を占めるのに対し、要介護の原因となった疾病は「脳卒中」「高齢による衰弱」「転倒・骨折」が多く、介護予防には、脳卒中予防と転倒予防が重要であることが言われています。

歯を喪失するような生活習慣と脳卒中のリスクとなる生活習慣には似たところも多く、不規則な食生活や喫煙など、歯科での歯科疾患指導がひいては脳卒中予防につながると思われます。さらに、歯周病と脳卒中を引き起こす全身疾患との関連についてもいろいろと解明されてきています。動脈硬化を起こした血管壁への沈着物の中から歯周病菌が多数見つかり、心臓の弁膜に血栓をつくる原因の起炎菌となることがあり



ます。また、脳卒中の基礎疾患のひとつである糖尿病は、歯周病との間に相互に密接な関係があります。早期に歯を喪失している方では、脳卒中のリスクも高まっていると思われます。

残存歯数の少なくなった方は開眼片足立ち時間などが有意に短くなることや、65歳以上の健康高齢者で残存歯数が19本以下で義歯を使用していない方は、20本以上残っている方と比べて2.5倍も転倒するリスクが高くなります。また、健康高齢者の2倍も転倒リスクが高いと言われている認知症高齢者でも、奥歯で噛み合わせを維持している方と奥歯が崩壊して噛み合わない方を比べてみると、2回以上転倒した方では奥歯が崩壊した方が有意に多いと言われます。

転倒して骨折することは、寝たきりとなる大きな原因の1つです。歯は、まさに「転ばぬ先の杖」となるかもしれず、介護予防、介護の重症化予防に大きくつながると思われ

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	4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	24日(月) 31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	26日(水)	9:00～9:50	25年7～8月出生児		
3歳児健康診査	6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)	5日(水)	前期 9:15～9:30	27年2月出生児		
		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)	9:15～9:30	26年8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	3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
	21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。