保健センターだより

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。
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	10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	母子健康手帳持参
1歳6か月児健康診査	2日(月) 30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	25日(水)	9:10～10:00	25年11月出生児			
3歳児健康診査	5日(木) 19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)	11日(水)	前期 9:15～ 9:30	27年5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	17日(火)	9:15～ 9:30	26年11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	9日(月) 20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。** **※各日とも先着20名です。**	保健センター

※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。

健康増進コラム

～ 第92回 ～

今月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。日本では、およそ6,000～7,000人に1人の割合で発症し、生後2～6か月に多いとされています。まれに1歳以上でも発症することがあるので、以下の3つで発症リスクを下げましょう。

①**うつぶせ寝は避ける**:うつぶせ寝はあおむけ寝よりSIDSの発症が高いと言われます。

②**たばこはやめる**:両親が喫煙する場合は、そうでない場合の約4.7倍もSIDSの発症率が高いので、禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばで喫煙を避けましょう。

③**できるだけ母乳で育てる**:母乳で育つ赤ちゃんは、人工栄養の赤ちゃんと比較して発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

★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。

リフレッシュ体操教室のご案内

リフレッシュ体操教室を開催します。心地よく身体を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう。スクエアマットを用いて運動をした後は、スムージーを試飲してみましょう。

- **と　き**　11月16日(月)
  10:00～11:30
  ※9:45より受け付けします。
- **と こ ろ**　市民ホール
- **対　象**　市内在住の方
- **講　師**　川浦　日出美 氏
- **申込期限**　11月10日(火)
- **申込方法**　健康推進課へ電話でお申し込みください。
- **持 ち 物**　タオル
  飲み物(水分補給のため)
  運動しやすい服装
  トレーニングシューズ
- **主　催**　市ヘルスメイト協議会

▼**問い合わせ・申し込み先**
市役所健康推進課　(内線412)

歯の健康講座 11月号 その399

切れ目のない歯科定期健診を！

現在、日本の80歳の方で残存している歯の本数の平均は12 本です。それに対し、スウェーデンでは平均20本、アメリカでは17本です。この違いはどこから生まれるのでしょうか？

実は欧米諸国と日本では歯科定期健診の受診率に大きな差があります。予防歯科が進んでいるスウェーデンでは、歯科定期健診の受診率は全国民の80％以上です。また、他の欧米諸国でも70％ほどの受診率を保っています。これに対し、日本の受診率は10％未満なのです。

日本において平均寿命は、女性では86.61歳、男性が80.21歳であり、歯の本数は長寿に追いついていない現状となっています。

歯を失う原因の多くは歯周病です。歯周病は生活習慣病です。そのため、治療が終了しても、ちょっとした油断で再発し、再治療が必要になってしまいます。

問題が起こってから歯科医院を受診するのではなく、問題が起こらないように歯科医院を利用しましょう。むし歯や歯周病の再発がみられても早期であれば、治療回数・費用も少なくすみます。

歯の多く残っている方や、すでに自分の歯を喪失しても入れ歯などで、口腔機能を回復できている高齢者は認知症になりにくく、転倒も少ないという疫学結果が分かってきています。

また、要介護になりやすい疾患を予防し、健康寿命を延伸する可能性があると思われます。最期まで自分の口から美味しいものを食べられるように、**一生を通じて健康を守るには、切れ目のない歯科定期健診を受けることが非常に重要**といえます。

海部歯科医師会