

健康増進コラム

～ 第93回 ～

インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザ予防には、みんなの「かからない」「うつさない」の意識が大切です。「手洗い」「咳エチケット」をしっかり行いましょう。

<手洗い>

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



<咳エチケット>

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

…咳やくしゃみをするときは…

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。
- ・マスクを着用しましょう。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆いましょう。
- ・周囲の人からなるべく離れましょう。



★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。

ご存じですか?

やとみ健康マイレージ

～健康に関する目標を決めて実行、健康診査を受けてポイントをためましょう!～

「やとみ健康マイレージポイントカード」に35ポイントためると、県内の協力店で割引などのサービスが受けられる「まいか」を差し上げます。また、抽選で記念品(きんちゃんスポーツタオル・十四山スポーツセンタートレーニング室利用回数券・JA あいち海部・菜々耕房特産品購入クーポン券)がもらえるチャンスもご用意しています。

「やとみ健康マイレージポイントカード」を平成27年4月に全戸配布していますが、なくされた方や交付希望の方は健康推進課まで取りに来てください。(市のホームページからダウンロードもできます。)



歯の健康講座 12月号 その400

治らない口内炎に要注意

体調を崩したり疲れたときなど、口内炎ができることがあります。口内炎ができると痛みがあって不快なものですが、しばらくすると治ってしまうので、そのまま放置する人も少なくないでしょう。

しかし、2週間以上たっても治らないときや、色や形、大きさがいつもと違うなど、何か異変があるときは**口腔がんや、全身的な病気の前兆である可能性があります。**

口腔がんとは、舌、唇、歯肉、上あごなど、口の中にできるがんの総称をいいます。

すべてのがんの中で口腔がんの占める割合は1～3%程度と決して多くありませんし、5年後の生存率は60～80%といわれており、がんの中では比較的生存率が高い方といえます。



初期症状のうちに発見すれば後遺症も少なく治療することができますが、進行してしまうと手術により舌やあごの骨を切除しなければならず、食事や会話が困難になるばかりでなく、顔の見た目にも大きな影響が出て、日常生活に大きな支障を残すことになります。

口腔がんの自覚症状で多いのが口腔内の痛み、しこり、腫れ、ただれ、出血、歯のぐらつき、口臭などが挙げられますが、**初期の段階では症状がほとんど出ないため、進行するまで放置されてしまうケースも多く、亡くられる方が急増しているがんでもあります。**

むし歯や歯周病はきちんと治療し、口の中を健康な状態に保つことや**定期健診による早期発見がとて重要**なのです。

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	1日(火) 8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	7日(月) 14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	16日(水)	9:10～10:00	25年12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	3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)	9日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	27年6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	15日(火)	9:15～9:30	26年12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	4日(金) 18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。