

高齢者肺炎球菌ワクチン接種(定期接種)について

平成29年3月31日(金)までの定期接種対象者は以下のとおりです。対象者には4月中旬までに、高齢者肺炎球菌予防接種券を郵送しますので、この機会にぜひ接種してください。

【対象者】

1. 次の生年月日に該当する方

65歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
75歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
85歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
90歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
95歳	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
100歳	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

2. 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方(身体障害者1級程度)

【接種期間】平成28年4月1日(金)から平成29年3月31日(金)

【接種回数】1人 1回

※今までに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことのある方は対象外です。

【接種料金】自己負担2,000円

【接種方法】高齢者肺炎球菌予防接種券(※対象者に4月中旬までに郵送)、健康保険証、接種料金を持参して、指定医療機関に予約のうえ、接種してください。指定医療機関など、詳しくは郵送する案内をご覧ください。

健康増進コラム

～第97回～

第2次健康増進計画スタート☆

平成28年度より第2次健康増進計画「生涯健康のまちづくり」を推進していきます。この計画は、市民の皆さんが健康づくりを日々の生活に取り入れ、定着することを目的としており、いきいき暮らせるまちづくり、生活の質の向上も加味した健康寿命の延伸を目指します。

特に大切な取り組みを4項目にまとめました。

①がん・たばこ対策 ②生活習慣病対策 ③歯および口腔の健康 ④こころの健康
各ご家庭に配布しました概要版に個人での取り組みと市での取り組みを記しています。ぜひ、ご覧ください。

★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 4月号 その404

「よく噛む」ことの大切さ

「よく噛む」ことは単に食べ物を消化するだけでなく、脳を活性化させたり、過度な食欲を抑制する作用もあります。

その鍵をにぎるのが、歯と顎の骨の間にある「しこんまく歯根膜」と呼ばれる薄い膜です。

歯と顎の骨の間でクッションの役割を果たす、口の中にあるセンサーの一つで、噛んだものの硬さや厚さを敏感に感じ取り、その情報を脳へ伝える役割を果たしています。

歯根膜は、脳神経の中でも最も太い三叉神経につながっています。「よく噛む」ことで歯根膜に伝わった刺激は脳の中の、感覚野(感覚)、運動野(運動をコントロール)、海馬(記憶の中核)、前頭前野(思考やコミュニケーション)、線条体(やる気や意欲)をつかさどる部分に伝わり、



広範囲にわたって脳が活性化されるのです。つまり、「よく噛む」ことで記憶力や思考力、やる気など、生きるために重要な力がみなぎってくるのです。

「よく噛む」ことによる刺激が歯根膜から脳の「結節乳頭核」という部分に伝わると、脳内で「ヒスタミン」が量産されます。ヒスタミンは、鼻づまりやかゆみなどのアレルギー反応を引き起こす物質として知られていますが、脳の中では満腹中枢を刺激する性質があり、過度の食欲を抑制してくれます。加えて、ヒスタミンは、交感神経も刺激し、その刺激が内臓脂肪に届いて、脂肪まで減らしてくれるのです。

「噛む」という行為は人間が生きていくうえで非常に重要なことです。いつまでもしっかり元気に噛み続けられるよう、健康な歯を保ち続けることが、健康長寿の必須条件と言えます。

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	12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	11日(月) 25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歳児ピカピカ歯科教室	27日(水)	9:10～10:00	26年4月出生児		
3歳児健康診査	7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)	20日(水)	前期 9:15～9:30	27年10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	19日(火)	9:15～9:30	27年4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。

母子健康手帳交付については、個人番号(マイナンバー)の記入が必要となりますので、本人確認ができるもの(運転免許証など)と「通知カード」または「個人番号カード」のいずれかを提示してください。

※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	8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5～8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
	22日(金)				

※詳しくは、平成28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
歯周病検診	20歳以上の方	歯周病検診は平成29年3月31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28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
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年以内の方				

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。