

高齢者インフルエンザ予防接種について

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します。各戸配布しました「高齢者インフルエンザ予防接種を受ける方へ」をよくお読みの上、接種してください。

- ▼対象者
接種日に満65歳以上の方
満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度)またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある方(事前に申請が必要です。)
- ▼接種期間 10月17日(月)～12月16日(金)
- ▼接種料金 1,000円
生活保護世帯の方は、無料で接種を受けることができます。(事前に申請が必要です。)
- ▼問い合わせ先
市役所健康推進課(内線412)

健康増進コラム ～第103回～

インフルエンザ予防

インフルエンザは、一般的な風邪とは違い「インフルエンザウイルス」に感染してから1～3日の潜伏期間を経て、発症する感染症です。症状は、38度以上の高熱、悪寒、頭痛、咳、呼吸困難、関節痛、筋肉痛など様々な症状が現れます。非常に感染力が強く、咳やくしゃみなどから、他の人へ簡単にうつります。

インフルエンザを予防しよう

予防方法として、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用、予防接種があります。また、良質な睡眠や栄養のある食事をとり、免疫力を高めることも大切です。体を温める食事が有効ですので、野菜たっぷり、肉や魚などいろいろな食材が入っている「鍋料理」、野菜の栄養分をすべて摂取できる「野菜スープ」がおすすめです。

もしインフルエンザにかかったら

早めに受診して薬を処方してもらいましょう。安静にして、とにかく休みましょう。こまめな水分補給をし、胃腸での消化吸収が早いおかゆやうどんなどを摂りましょう。体調をみながら栄養のある食事を取り入れましょう。

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

B型肝炎ワクチンの定期接種がはじまります！

- 10月1日から、B型肝炎ワクチンが定期接種となります。
- 対象は平成28年4月1日以降に生まれた0歳児で、1歳になる前に3回の接種を終える必要があります。1回目から3回目の接種を終えるまでには、およそ半年間かかります。1歳になってしまうと定期接種の対象外となります。スケジュールをよく確認し、予防接種を受けてください。
- 対象となる平成28年4月から8月生まれの方へは9月に個別通知を送付していますので、ご確認ください。9月以降の生まれの方は、他の予防接種の予診票をお渡しする時にご案内します。

問い合わせ先 市役所健康推進課(保健センター)
(内線411～413)

歯の健康講座 10月号 その410

お口は、健康の入り口

清潔について考えたことがありますか。広辞苑をひいてみると「清潔…よごれがなくきれいなこと。衛生的なこと。」とあります。

では身体が清潔だと、何か良いことがあるのでしょうか。さっぱりとして、気分が明るくなりますよね。逆に不潔だと、スッキリしないせいか、イライラして気分も晴れません。

身体を不潔にしていると、細菌などが体内に侵入しおこる感染症を引き起こす場合があります。

たとえば、水虫や湿疹、おでき、皮膚炎、口内炎などがそうです。こうした感染症を防ぐためには、やはり身体の清潔を保つことが何よりも大切になってきます。

ところで身体といえば、お口も身体の一部です。普段からお口の清潔を心がけていますか。お口の清潔で一番大切なのは、毎日の歯磨きです。歯磨きで注意したいのは「磨いたつもり」と「磨けている」とは、全く別だということ。



歯が磨けているとは、細菌の固まり・プラーク(歯垢)が除去できている状態のことです。プラークは、むし歯や歯周病の原因です。そして歯周病になると、お口の中の細菌が全身の感染症を引き起こすことがあるのです。歯周病菌がつくりだす毒素が体内に入り糖尿病や脳血管の病気、心臓や腎臓の病気、早産や低体重児出産などを引き起こすことが報告されています。

むし歯や歯周病など、たかが歯の病気で軽く考えていませんか。歯から全身への感染症のことを考えると、お口を清潔に保つことがいかに大切なことがわかります。

そのために私たちができる対策の一つは、毎日の歯磨きできちんとプラークを取り除くことです。

しかしプラークは簡単には取り除けません。鎖のようにがっちり歯にこびりついているからです。しかも白い色をしているので、なかなか見分けることができないのです。

歯科医院で、プラーク除去のための正しいブラッシング法を指導してもらおうといいですね。そして年に2～3回の定期健診を受けることをおすすめします。特に歯周病は慢性疾患ですから、こまめなケアが必要です。

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	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	3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	11日(火)	9:10～10:00	26年10月出生児		
3歳児健康診査	13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。	・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
離乳食講習会(要予約)	12日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	28年4月出生児 生後9か月(3回食)頃の子		
1歳児親子教室	18日(火)	9:15～9:30	27年10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)	保健センター

※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	7日(金) 14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。 ※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) 9:30～13:30(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	23日(日)	9:00～15:30	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。)	十四山支所