

締切
迫る!

健康増進コラム

～ 第106回 ～

やとみ健康マイレージ事業で健康づくりのきっかけを

やとみ健康マイレージは、健診を受け、自分で決めた目標を実践し、30ポイント(一日1ポイント)をためると「あいち健康づくり応援カード(まいか)」がもらえる事業です。今年度は、健康都市宣言を記念して、先着700名様に「きんちゃんタオル」をお渡ししています。

1月末までがポイントカード提出の期限です。やとみ健康マイレージにすでに取り組んでいる方、ポイントカードの提出をお忘れなく!



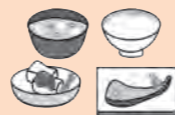
- 対象 18歳以上の弥富市在住・在勤者
- ポイントをためる期限 平成29年1月31日(火)
- ポイントカード提出期限 平成29年1月31日(火)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

男性の料理教室のご案内

男の人だって料理はできる!
自分の食べたい物から、みんなに食べさせたい料理へ少しずつ自信をつけてみませんか?

今回のテーマは大豆製品です。どんな献立かは、当日のお楽しみです。
あなたも一緒にお料理しませんか?



- とき 1月16日(月) 午前10時～午後1時まで ※午前10時までにお越しください。
- ところ 市保健センター
- 対象 市内在住の男性の方に限ります(年齢不問)
- 定員 12名(先着順)
- 参加費 1人あたり400円
- 持ち物 エプロン・バンダナ・タオル
- 申込方法 1月4日(水)から受付を開始しますので、市役所健康推進課へ電話でお申し込みください。 ※定員(12名)になり次第、申し込みを終了します。
- 主催 市ヘルスマイト協議会
- 申し込み・問い合わせ先 市役所健康推進課(内線412)



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	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
1歳6か月児健康診査	23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	25日(水)	9:10～10:00	27年1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。	
3歳児健康診査	12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)	16日(月)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	28年7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)	
1歳児親子教室	17日(火)	9:15～9:30	28年1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。
※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	6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
	16日(月)				

※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	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。

	対象	健診内容など	申込方法
30代健診	市内に住所を有している30～39歳の方(昭和52年4月1日～昭和62年3月31日生) ※会社などで健診を受ける機会がない方	弥富市の指定医療機関で受ける健診です。 健診期間：1月16日(月)～2月17日(金) 定員：100名 ※定員になり次第、受付を終了します。 内容：問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図 料金：1,000円 ※健診日に医療機関にお支払いください。	保健センター窓口でお申し込みください。 期間：1月5日(木)～2月10日(金)(土日祝は除く) 8:30～17:15 場所：保健センター 持ち物：保険証

歯の健康講座 1月号 その413

在宅歯科医療

在宅歯科医療において最も大切なのは、その方がどう過ごしたいか、ご家族がどうしたいか、と向き合う事です。

生きる最期の時間を共有し、共に過ごす喜びをご家族と共に考えていく。それが歯科における「在宅医療」であり「食支援」です。

お口の健康がその方の幸せ寿命と直結し、尊厳ある生活が営まれていく過程を私たちは共に支えていきたいと考えています。

食べ物を認知し、送り込む動作の事を摂食・嚥下と言います。

食べ物を食べる動作で、どこに問題点があり、どこをどう変えていかなければならないか、その方の身体の状態や認知機能により症状は様々です。

まず最初に、①食べ物を認知する ②食べ物を口に



入れて噛む ③食べ物を舌を使って喉へ送り込む ④食べ物を飲み込む ⑤飲み込んだものを食道から胃に送る、といった一連の動作のうち、私たちが最初に行なうのが、安定した食べる環境を整える事です。

グラグラした歯はないか、入れ歯は合っているか、モグモグ噛んで食べられるのかということは、とても重要です。また入れ歯に関していえば、ただ入れておくだけではいけません。しっかり噛める入れ歯を使う事で食事の質が変わります。

飲み込めるもの、誤嚥しないものを探すのではなく、その方の好きなものを、どういう形にして、どう食べて頂けるか・・・そんなところまでも考えていくと思います。

ムセが起り危険と判断する前に、今一度その方が噛める状態なのか、入れ歯はきちんとした噛み合わせになっているのかなど、食事の姿勢も含めて歯科医と相談してみたいかがでしょうか。(海部歯科医師会)