

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

今年度より、がん検診の予約・受診の際に、「**がん検診等受診券**」が必要です。【P.9参照】

対象の方(海南病院での総合がん検診申込済者を除く)には、5月末に郵送しますので、**がん検診の予約・受診の際は毎回お忘れないうちにお持ちください。**紛失された場合は再発行しますので、市役所健康推進課までお問い合わせください。

検診項目	対象者	料金		検診場所：海部医師会等指定医療機関および海南病院(子宮・乳がん) 検診期間：6月1日(木)～9月29日(金) 持ち物：保険証、がん検診等受診券
		69歳以下	70歳以上	
胃がん	40歳以上の方	2,800円	1,400円	<申込方法> 申込期間中に希望の医療機関で予約をとり、検診票を受け取って受診ください 申込期間 ：5月22日(月)～9月22日(金)
肺がん		1,100円	600円	
大腸がん		1,700円	900円	
子宮がん	20歳以上の女性	1,100円	600円	
乳がん		1,900円	1,000円	
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円	500円	
肝炎ウイルス	40歳の方	1,000円	500円	

※肺がん検診の喀痰検査は50歳以上で喫煙指数(1日本数×喫煙年数)が600以上の方に限ります。
※子宮がん検診の体部検査は、最近6か月以内に症状(不正性器出血、月経異常、褐色帯下)があった方に限ります。
※子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、平成28年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。
※肝炎ウイルス検診は41歳以上で過去に肝機能異常を指摘された方なども受診できます。

健康増進コラム

～第110回～

5月31日は「世界禁煙デー」です

禁煙がむずかしいのは意志が弱いからではありません。ニコチンが持つ依存性が、たばこをやめにくくしているのです。たばこは違うリフレッシュ方法を見つけませんか。たばこをやめると、こんなにいいことがありますよ。

★**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.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html>

禁煙の効果

20分後	血圧がタバコを吸う前のレベルに戻る
8時間後	血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
24時間後	心臓発作の確率が減る
48時間	味覚・臭覚が改善する
3か月以内	循環機能が改善 歩行が楽になる
1～9か月以内	咳、鼻閉、疲労、息切れが減る、呼吸器感染を減らす
1年後	冠動脈(心臓)疾患のリスクが喫煙者の1/2になる
5年後	脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる
10年後	肺がんの死亡率が、吸い続ける方の約1/2になる 口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る
15年後	冠状動脈疾患のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる

参考：米国対がん協会Q&Aによる(米国公衆衛生総監報告から)

保健センターの禁煙相談(要予約)をぜひご利用ください。

歯の健康講座 5月号 その417

入れ歯の取り扱い方

入れ歯は口に合わせて精巧に作られています。しかし、作りのための使いこなすには慣れること、そして練習が必要です。初めは気にならずには慣れませんが、一日我慢して入れてみてください。自分から入れ歯に慣れようとする努力を怠らないことが大切なポイントです。痛んだり傷ついたりした時は、主治医に相談し調整を受けましょう。

食事の練習ですが、最初はやわらかい物や小さく切った物を奥歯でゆっくり噛んでください。入れ歯の前で噛むと、入れ歯が動いたり、粘膜やあごの骨に負担がかかり過ぎることがありますので、奥歯で左右均等に噛むようにしましょう。

初めて入れ歯をして話すと、話しにくく自分の声でないような気がします。まもなく慣れてきますが、発音しにくい「サ行」「タ行」など発声練習を鏡の前で表情を観察しながら練習したり、新聞や本などを声を出して読むのも早く慣れるための良い練習です。これらの練習を一つひとつ段階を経て続



けることが大切です。主治医の指示がない限り、寝る時は入れ歯をはずしましょう。

はめたままでは、お口が休まる暇がありません。はずした入れ歯は入れ歯洗浄剤を溶かした水に一晩浸すことが最良です。一日使った入れ歯は目に見えなくても汚れがついています。その汚れはカンジダというカビの一種が主体で、義歯性口内炎などの原因となるものです。カンジダ菌を殺菌する作用のある洗浄剤が市販されています。これらを溶かした水の中に浸しておくだけで消毒され、入れ歯についての特有の臭いもなくなり清潔になります。夜、はずしておく翌朝はめた時、少し違和感がありますがすぐに慣れてきます。そこで朝起きてすぐに入れ歯をはめてください。お食事までにはしっかりと落ち着き、おいしく朝食を食べられます。これを毎日繰り返すことが必要です。なお、主治医の指示で入れ歯をはめて寝られる方は、一日のうち数時間は入れ歯をはずして口の中を安静にしましょう。

入れ歯は大切な体の一部と考え、手入れを怠らないことが大切です。何か問題があれば歯科医師に相談してください。清潔な入れ歯で心豊かに健康な毎日を過ごしましょう。(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。

☎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	9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	22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	24日(水)	9:00～9:55	27年5月出生児		
3歳児健康診査	11日(木) 25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)	10日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	28年11月出生児 生後9か月(3回食)頃の子	・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。	母子健康手帳持参
1歳児親子教室	17日(水)	9:15～9:30	28年5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(月)	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
	26日(金)				

※詳しくは平成29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30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29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。	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	対象となる期間中ご利用できます		※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。	

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。	市民	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、市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。

●献血にご協力ください

実施日	時間	対象者	場所
20日(土)	10:00～16:00	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。)	イオンタウン弥富