

## ●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。

対象の方(40歳以上の男性、20歳以上の女性の市民、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。がん検診の予約・受診の際は毎回必ずお持ちください。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  <申込期限>: 9月22日(金)まで	
肺がん		X線のみ	1,100円		600円
		X線+喀痰*1	1,700円		900円
大腸がん		700円	400円		
子宮がん*2	20歳以上の女性	1,100円	600円		
		頸部+体部*3	1,900円	1,000円	
乳がん*2	30歳以上の女性	超音波	1,300円	700円	
		マンモグラフィ	1,500円	800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歳以上の方*4	1,000円	500円		

\*1.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。  
\*2.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。  
\*3.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。  
\*4.40歳の方は全員受診できます。41歳以上の方の肝炎ウイルス検診は、過去に肝機能異常を指摘された方、これまで肝炎ウイルス検査をうける機会を逃した方が受診できます。

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。 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	6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
	13日(火)				
1歳6か月児健康診査	5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。		
	26日(月)				
2歳児ピカピカ歯科教室	28日(水)	9:00~9:55	27年6月出生児		
3歳児健康診査	15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)	14日(水)	前期 9:15~9:30	28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。	
		後期 10:45~11:00	生後9か月(3回食)頃の子		
1歳児親子教室	7日(水)	9:15~9:30	28年6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。

## 健康増進コラム

### ~第111回~

おいしい食事や楽しい会話、これは健康な歯やお口があって出来ることです。この機会に「歯に良い生活」について、見直してみましょう

### 今から、実践! 3つのポイント

①就寝前の歯みがきは、丁寧に!  
睡眠中は、細菌が繁殖しやすいので、磨き残しに注意しましょう。  
磨く順番を決めると磨き残しが減ります!



②歯ブラシ+デンタルグッズ  
歯ブラシだけでは、歯垢は取れません。ご家族でデンタルグッズを併用しましょう。



③かかりつけの歯医者さんで、定期検診を受けましょう  
早期発見・早期治療!!そして、「予防」が大事です。  
専用の機械で磨き残した部分や歯石を取ってもらいましょう。



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

## 歯の健康講座 6月号 その418

### 8020(ハチマル・ニイマル)運動と健康長寿

8020(ハチマル・ニイマル)運動をご存知の方も多いと思いますが、実は愛知県が発祥の地なのです。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、20本以上自分の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれており「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて平成元年から厚生省(現在の厚生労働省)と歯科医師会が始めました。

8020の達成率は、運動開始当初は7%程度で80歳の平均残存歯数は4~5本でしたが、現在では達成率は40%近くまで増え、平均残存歯数も13~14本まで増えてきました。

そして最近になって「8020達成者は非達成者よりもQOL(生活の質)を良好に保ち、社会活動への意欲が強い。」「歯がほとんどなく義歯を装着していない人と比較して、20本以上



歯がある人は認知症の発症リスクが低い。また転倒する危険性も低い。」という調査報告がされています。また仮に8020を達成できなかった方も、しっかりと噛むことができる義歯(入れ歯)などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。

つまり8020達成を目指すことは健康寿命の延伸につながると思われられます。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されていますが、要は「日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康的な生活ができる期間」のことです。

いつまでもおいしく食べ続け、健康で過ごせるよう8020達成を目指しましょう。そのためにも気軽に相談に乗ってくれたり、指導してくれる「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心がけましょう。

(海部歯科医師会)

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	12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
	22日(木)				

\*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・節目歯科無料クーポン検診は平成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。 *節目歯科無料クーポン検診対象の方には、5月末に個人通知にて詳細案内をしています。 *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。	歯科指定医療機関
節目歯科無料クーポン検診	20、30、40、50、60、70歳の方				
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			

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。