

●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月末に郵送していますので、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<br>海南病院(子宮・乳がん)<br>検診期間：9月29日(金)まで<br>持 ち 物：保険証、がん検診等受診券<br><br><申込方法><br>申込期間中に希望の医療機関で予約をとり、<br>検診票を受け取って受診ください<br><br>申込期限：9月22日(金)まで |
|-----------------------|--------------------------------|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                | 69歳以下  | 70歳以上  |                                                                                                                                                               |
| 胃 が ん                 | 40歳以上の方                        | 2,800円 | 1,400円 |                                                                                                                                                               |
| 肺 が ん                 |                                | 1,100円 | 600円   |                                                                                                                                                               |
| 大 腸 が ん               |                                | 1,700円 | 900円   |                                                                                                                                                               |
| 子 宮 が ん <sup>*2</sup> | 20歳以上の女性                       | 700円   | 400円   |                                                                                                                                                               |
|                       |                                | 1,100円 | 600円   |                                                                                                                                                               |
| 乳 が ん <sup>*2</sup>   | 30歳以上の女性                       | 1,900円 | 1,000円 |                                                                                                                                                               |
|                       |                                | 1,300円 | 700円   |                                                                                                                                                               |
| 前 立 腺 が ん             | 50歳以上の男性                       | 1,500円 | 800円   |                                                                                                                                                               |
|                       |                                | 1,000円 | 500円   |                                                                                                                                                               |
| 肝 炎 ウ イ ル ス           | 40歳の方<br>41歳以上の方 <sup>*4</sup> | 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。

※4.41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受ける機会を逃した方が受診できます。

男性の料理教室のご案内

今回は地場野菜のトマトや三つ葉を使ってヘルシーな献立を予定しています。おいしく楽しい食事作りで健康的に過ごしましょう。お料理に自信が持てると、ご家族の方にも喜ばれますよ。お料理が初めての方もぜひこの機会にご参加ください。

▼と き 7月10日(月) 午前10時～午後1時  
※10時までにお越しください。

▼と ころ 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人当たり400円

▼持ち物 エプロン・バンダナ・タオル

▼申込方法 7月3日(月)から受付開始しますので、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 市オリーブ協議会  
申・閏市役所健康推進課(内線412)



健康増進コラム

～第112回～

「1歳児親子教室」のご紹介

保健センターでは1歳を迎えるお子さんを対象に毎月、親子教室を行っています。生活習慣や歯磨きの話、親子で楽しめるふれあい遊びをしています。1歳はことばが始める大事な時期ですので、親子で楽しい時間を過ごしながらか、健やかに成長できるよう見守りたいですね。

ことばが伸びる関わりかた

- ①早寝早起きの生活習慣をおくり、元気な身体、安定した心をつくる。
- ②成長に合わせた運動(散歩など)や身体を使った遊びをしましょう。
- ③子どもが目を向けているものにことば添えをしたり、毎日の生活の中でことばがけをしながらお世話をしましょう。
- ④テレビやスマホは2時間以上見させないように。

★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>

歯の健康講座 7月号 その 419

デンタルフロスで歯と歯の間のお掃除を

デンタルフロスとは絹糸や合成繊維で出来た糸で、歯と歯の間に付着した歯垢や食片を取り除くためのお口の中の清掃道具です。皆さんが使い慣れている歯ブラシで歯の表面や、歯と歯ぐきの間をブラッシングしても歯と歯の間に付着したむし歯や歯肉炎の原因となる歯垢や食片を十分に取り除けていないことがあります。

デンタルフロスを用いた歯の清掃を「フロッシング」と言い、歯ブラシを使った「ブラッシング」と合わせると予防効果を高めることができます。

デンタルフロスの使い方はデンタルフロスを40～50cmくらいの長さに切り取り両端を両手の親指と人差し指で持ち、右手中指に3回ぐらい巻き、残りを左手中指に巻きつけ、両手の中指のあいだが10cmくらいのところで糸がピンと張った状



態にして人差し指と親指で糸をつまみノコギリのように動かしながらか歯と歯の間にゆくり挿入し歯と歯が接している箇所を通過したら、数回上下に動かしてからデンタルフロスをはずします、この繰り返しでお口の中の全ての歯と歯の間の清掃を行います。デンタルフロスが使いづらいと思われる方はグリッパの付いたホルダータイプを使われてはいかがでしょう。歯と歯の間の隙間が大きく空いている方は歯間ブラシがおすすめです。

今までフロッシングをしていなかった人がフロッシングを始めると出血することがあります。これはブラッシングだけでは取りきれなかった歯垢が原因で歯と歯の間の歯肉に炎症が起きていることが多く、フロッシングを続けているとこの炎症が治まってきて徐々に出血しなくなります。デンタルフロスが引っかかりたり切れたりする場合には、そこに隠れたむし歯があったりすることが考えられますのでかかりつけの歯科医院で健診を受けられてはいかがでしょう。大きくなりかけているむし歯が見つかるかもしれません。(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。 閏市役所健康推進課(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。<br>・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  | 24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 | 26日(水) | 9:00～ 9:55        | 27年7月出生児                  |                                                                          |        |
| 3歳児健康診査     | 6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。 |                                                                          |        |
|             | 20日(木) |                   |                           |                                                                          |        |
| 離乳食講習会(要予約) | 12日(水) | 前期<br>9:15～9:30   | 29年1月出生児                  | ・管理栄養士による離乳食の話<br>・予約制です。希望の方は事前にご予約ください。                                |        |
|             |        | 後期<br>10:45～11:00 | 生後9か月(3回食)頃の児             |                                                                          |        |
| 1歳児親子教室     | 5日(水)  | 9:15～9:30         | 28年7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)                                             |        |

母子健康手帳持参

※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  | 3日(月)  | 13:45～14:15 | 生後1歳に至るまでの間にあるお子さん<br>(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<br>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。<br>※各日とも先着20名です | 保健センター |
|      | 21日(金) |             |                                                   |                                                     |        |
|      | 31日(月) |             |                                                   |                                                     |        |

※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。<br>・受診時には「保険証」を持参してください。<br>※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。<br>※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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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。