

●集団検診(バス検診)

保健センターで、バスでの集団検診(がん検診、特定健康診査など)を実施しています。定員になり次第、申し込み終了します。

希望される方は、日程や空き状況など詳細を市役所健康推進課までお問い合わせください。

●献血にご協力ください

実施日	時間	対象者	場所
22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

●高齢者インフルエンザ予防接種

10月16日(月)~12月22日(金)に実施します。詳しくは各戸配布の「高齢者インフルエンザ予防接種を受ける方へ」をご覧ください。

健康増進コラム

~第115回~

CKD(慢性腎臓病)をご存じですか?

CKDとは、「腎障害」か「腎機能低下」のいずれかまたは両方が一定期間以上続く状態のことをいいます。初期にはほとんど自覚症状がありません。むくみ、貧血、吐き気、息切れなどの症状があらわれた時には、すでに進行していることが多いといわれています。

肥満や運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関係しているといわれています。生活習慣を改善することは、生活習慣病のみでなくCKDの予防にもつながります。

また、定期的に健康診断を受け、自分のからだを再確認しましょう。



★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 10月号 その 422

電動歯ブラシは、魔法のブラシ?

電動歯ブラシは、高価な買い物ですが、本当に良いのでしょうか?

まず、歯みがきについてですが、簡単に言うと、すべての歯のすべての歯面を、端から端までくまなく磨けば良いのです。

すべての歯面の汚れ、プラークを効率よく、磨き落とせば良いです。つまり、効率という点では、電動歯ブラシは、大変すぐれていると言えます。

電動歯ブラシのヘッドは小さなものが多く、歯の重なり合った細かな所にブラシが届きやすいです。



普通の歯ブラシのようにストローク運動をして磨くわけではなく、ブラシで歯をなぞるように歯から歯にヘッドを移動させて磨きます。実際には、普通の歯ブラシよりブレも少なく、磨き残しも少

なくなるようです。

電動歯ブラシでも、普通のブラシでも、隅から隅まで丹念に汚れを落して、初めて歯みがきは意味があります!!

どんなにいい歯ブラシ、歯磨き剤を使っても、ただ口に入れただけでは、何の効果も期待できません。

(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	3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	2日(月) 30日(月)	13:00~13:40	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)	9:00~9:55	27年10月出生児		
3歳児健康診査	12日(木)	13:00~13:40	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)	11日(水)	前期 9:15~9:30 後期 10:45~11:00	29年4月出生児 生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	4日(水)	9:15~9:30	28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)	母子健康手帳持参

※母子健康手帳:月~金曜日、8:30~17:15(土・日曜日・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5~8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。※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・日曜日・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。