

●30代健診

対象	健診内容など	申込方法
市内に住所を有している 30～39歳の方 (昭和53年4月1日 ～昭和63年3月31日生) ※会社などで健診を受ける機 会がない方	市の指定医療機関で受ける健診です。 健診期間 1月15日(月)～2月16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9日(火)～2月9日(金) (土・日曜日・祝日は除く) 8:30～17:15 場 所 保健センター 持ち物 保険証

男の料理を作ろう!

男性のための料理教室を開催します。

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？

▼と き 1月15日(月) 午前10時～午後1時 ※午前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 市役所健康推進課へ電話でお申し込みください。

※土・日曜日・祝日・年末年始を除く。定員(12名)になり次第、申し込みを終了します。

▼主 催 市オーリーブ協議会

申・問市役所健康推進課(内線412)



健康増進コラム

～第118回～

まだ間に合います！ やとみ健康マイレージ事業

やとみ健康マイレージは、①健診を受け、②健康づくりを30日間実践し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、本事業に参加された方には、「きんちゃんタオル」を差し上げます。(数量限定)

『まいか』とは？…県内の協力店で、サービスが受けられる優待カード。協力店一覧は、市ホームページで確認できます。

参加者の声

体重が減った！



健康意識が高まった！

▼対象 18歳以上の市内在住・在勤者

▼ポイントをためる期限

平成30年1月31日(水)

▼ポイントカード提出期限

平成30年2月9日(金) (受付:平日8:30～17:15)

▼提出先 保健センター

※ポイントカードはホームページよりダウンロードまたは保健センター窓口で交付します。

※詳しくは「やとみ健康マイレージ」で **検索** を！

☞ <http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1001856/1001859.html>

★第2次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/1000209/1001856/1001857.html>

歯の健康講座 1月号 その 425

「歯の健康」と免疫力の関係

最近「健康寿命」という言葉をよく聞くようになりました。これは、心身ともに自立し、活動的に生活できる健康な状態での生存期間のことで、平均寿命との差は男性では9歳、女性では13歳という数字が出ています。

歯科の領域において、口の中が良好な状態の人は、そうでない人よりも医療費がかからないということが、データによって明らかにされています。口の中が健康な人は、いろいろな慢性疾患にかかっていないことが多く、医療費が少なくてすみます。また、それだけ免疫力が強く病気にもかかりにくいといえます。だからこそ、医療や福祉に依存しないで済んでいる、つまり健康寿



命が保てている、ということになります。

逆に、口の中の状態がよくない人は、栄養の面でも問題を抱えていることが多く、免疫力も低下していることが考えられます。ということは、慢性疾患を引き起こし易く、結局いろいろな病気を発症します。悪化すると、医療や福祉に依存せざるを得なくなるのです。こうなると、平均寿命との差が大きく開いてしまうことになります。

厚労省の「健康日本21」では、認知症や寝たきりの大きな原因は生活習慣病である、という考えのもと、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、歯の健康、糖尿病、がんなど、9分野にわたる重点領域で、生活改善目標が設定されています。「歯の健康」では、むし歯・歯周病の予防、歯の喪失防止が主な目標として掲げられています。

日頃から、**歯科受診を心がけ、あなたの健康寿命を延ばしましょう。**
(海部歯科医師会)

保健センターだより

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。

問市役所健康推進課(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	母子健康手帳持参
1歳6か月児健康診査	22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	24日(水)	9:00～9:55	28年1月出生児			
3歳児健康診査	11日(木) 25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。			
離乳食講習会(要予約)	10日(水)	前期 9:15～9:30	29年7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。	保健センター	
		後期 10:45～11:00	生後9か月(3回食)頃の児			
1歳児親子教室	17日(水)	9:15～9:30	29年1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	12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
	29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。 ・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。

●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、申し込みを終了します。

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。