

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種(定期接種)について

3月31日までの定期接種対象者は以下のとおりです。対象者には高齢者肺炎球菌予防接種券を郵送しています。接種をお済みでない方は、この機会にぜひ接種してください。

▼対象 ①または②に該当する方

①次の生年月日に該当する方

65歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
85歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
90歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
95歳	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生
100歳	大正6年4月2日生～大正7年4月1日生

②60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方(身体障害者1級程度)

▼接種期限 3月31日(土)

▼接種回数 1人1回

※今までに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことのある方は対象外です。

▼接種費用 2,000円

▼接種方法

高齢者肺炎球菌予防接種券(※対象者に4月に郵送済)、健康保険証、接種費用を持参して、指定医療機関に予約の上、接種してください。

## 健康増進コラム

～第120回～

### こころのお天気は？

今日のあなたのこころのお天気は、何ですか。天気には晴れ、曇り、雨、雷、暴風などがあります。同じ晴れでも、すっきりとした快晴、空に雲が浮かんでいる晴れ、雨が降り続けている中の晴れ間など、さまざまです。ご自身のこころの状態を振り返ってみましょう。市ホームページより「こころの体温計」をぜひご利用ください。

### ストレスのサイン

ストレスの要因に対して、心理面・身体面・行動面にさまざまな反応が生じます。

- 心理面：イライラする・怒りっぽい・不安が強い・無気力・抑うつ感・集中力の低下 など
- 身体面：食欲低下・頭痛・動機・めまい・肩こり・下痢や便秘・眠れない など
- 行動面：過食・深酒・遅刻・笑わない・人との交流を避ける など

### ストレスへの対処

#### ●生活のリズムを整える

バランスのよい食事、適度な運動、良質な眠りは、こころの健康を保ちます。

#### ●リフレッシュする

自然やペットと触れ合う、読書、音楽鑑賞など気分転換をする

#### ●考え方を工夫する

物事を別の視点から考えてみる。

#### ●相談する

問題や悩みを話すことで心が軽くなることがあります。

★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>

## 平成30年度 弥富市がん検診を受けられる方へ

4月末までに市役所健康推進課より、「がん検診等受診券」を個別通知します。

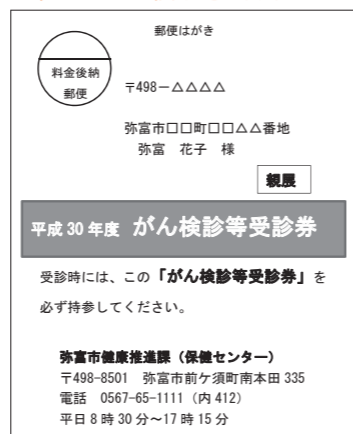
がん検診等受診券は、受診できる検診を個別にご案内します。

○がん検診(総合がん検診・個別がん検診・集団がん検診)を受ける際に必要です。

○検診受診機関へ予約の時に持参してください。(電話予約ができる場合もあります。)

○検診受診時に、検診機関が受診項目にチェックをします。

### 平成30年度 がん検診等受診券イメージ図



圧着はがきでお届けします。(無料クーポン券のある方は封書)

市役所健康推進課(内線411～413)

## 歯の健康講座 3月号 その 427

### エナメル質形成不全

歯が生えただけでも変色していたり、欠けていたりしている場合、エナメル質形成不全の可能性が高いので、歯科医院で診てもらいましょう。

通常、歯はエナメル質という人体の中で一番硬い材質で覆われています。しかし、エナメル質が先天性異常やなんらかの原因により、上手く作られなかった歯のことをエナメル質形成不全と呼びます。

原因として母体の栄養障害、乳歯のむし歯や外傷、生後1歳頃の発疹性の病気や熱性の病気などさまざまな要因が挙げられます。遺伝が原因の場合、乳歯・永久歯のすべての歯にエナメル質形成不全が起こります。

エナメル質形成不全の場合、むし歯菌が入り込みやすく進行も早いので、むし歯にならないよう十分気を付けたいといけません。

エナメル質形成不全の治療法として、変色程度の軽度の場合は、奥歯の溝をコーティングしてむし歯予防を行うシーラント処置や定期的なフッ素塗布を行います。穴があいていたり、でこぼこになっている重度のエナメル質形成不全の場合は、主にプラスチックの樹脂などで補強や修復を行い、フッ素塗布も行います。

エナメル質形成不全は未然に防ぐことができるのがほとんどなので、妊娠中はバランスの良い食事を取り、お子様には、乳歯のむし歯や歯をぶつけないことに気を付け、バランスの良い食事を与えましょう。(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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	保健センター
1歳6か月児健康診査	12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	28日(水)	9:00～9:55	28年3月出生児		
3歳児健康診査	1日(木) 8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)	14日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	29年9月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	<ul style="list-style-type: none"> <li>管理栄養士による離乳食の話</li> <li>予約制です。希望の方は事前にご予約ください。</li> </ul>	保健センター
1歳児親子教室	7日(水)	9:15～9:30	29年3月出生児	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)</li> </ul>	

※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	2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)	<b>予約制</b> 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(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>受診時には「保険証」を持参してください。</li> <li>※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。</li> <li>※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。</li> </ul>	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。