5月 保健センターだより

問 市役所健康推進課（保健センター）（内線411～413）

乳幼児健診

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	8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	14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	23日(水)	9:00～ 9:55	28年5月出生児		
3歳児健康診査	10日(木) 24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）	9日(水)	前期 9:15～9:30	29年11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)頃の児		
1歳児親子教室	16日(水)	9:15～9:30	29年5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

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	7日(月) 25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か月～8か月に至るまでの間）	予約制 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30年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科検診

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	歯周病検診は平成31年3月30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30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。 ※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
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。			

相　談

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、誤えん性肺炎予防、お口の体操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。

献　血

献　血	実施日	時　間	対象者	場所
献血にご協力ください	19日(土)	10:00～16:00	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。）	イオンタウン弥富

がん検診

●**個別がん検診・肝炎ウイルス検診**　平成30年度より胃がん検診の受け方が変更されました。

検診項目		対象	料金 69歳以下	料金 70歳以上	検診の受け方
胃がん	内視鏡検査※1	50歳以上の方（2年に1度）	2,900円	1,500円	申込期間中に、希望の医療機関で直接予約をとり、検診票を受け取って受診ください。 検診場所：海部医師会などの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(金)～9月29日(土)** 胃内視鏡検査は**10月31日(水)**まで 持ち物：**がん検診等受診券**、保険証、検診料 申込期間：5月21日(月)～9月22日(土) 詳細は、「平成30年度弥富市がん検診・健康増進事業のご案内」をご覧ください。
	バリウム検査	40歳以上の方	2,800円	1,400円	
肺がん	X線のみ		1,100円	600円	
	X線＋喀痰※2		1,700円	900円	
大腸がん			700円	400円	
子宮がん※4	頸部のみ	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	超音波	30歳以上の女性	1,300円	700円	
	マンモグラフィ※4		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歳の方※5	1,000円	500円	

※1 **胃がん検診の内視鏡検査は、2年に1度の隔年受診です。今年度受けると、翌年度は胃がん検診（内視鏡検査、バリウム検査とも）を受けることはできません。**
※2 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。
※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 子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、平成29年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。
※5 肝炎ウイルス検診は41歳以上で過去に肝機能異常を指摘された方なども受診できます。

がん検診の予約・受診には、がん検診等受診券が必要です。（がん検診等受診券がないと受診できません）
対象の方（20歳以上の女性市民、40歳以上の男性市民）には、4月に郵送しました。**がん検診の予約・受診の際は毎回お忘れにならないようお持ちください。**紛失された場合は再発行しますので、保健センターまでお問い合わせください。

健康増進コラム　～第122回～

5月31日は「世界禁煙デー」です

タバコと言えば…

●けむり
たばこの煙には、約5,300種類の化学物質がその中には約70種類の発がん性物質が含まれています。発がん性物質が、直接触れるのど、肺だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因になります。がん以外にも、虚血性心疾患や脳卒中など、妊娠中は早産や低出生体重児の原因になります。

●副流煙
副流煙は、たばこの先から出る煙で、発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙（喫煙者が吸いこむ煙）の数倍含まれています。この副流煙を吸い込む受動喫煙により、周囲の人にも健康への悪影響が及びます。子どもの受動喫煙により、乳幼児突然死症候群や喘息が懸念されます。

●ニコチン依存
ニコチンは、たばこへの依存性を高める化学物質です。吸いたい、集中できない、イライラする、怒りっぽくなるなどの離脱症状があり、たばこの使用をやめるのが困難となります。

タバコをやめたいけど…

離脱症状は、禁煙開始から2、3日目くらいがピークで、徐々に治まります。この時期を乗り越えるために、市販のニコチンガムやニコチンパッチの利用もしくは、禁煙外来を受診して内服薬や医療用ニコチンパッチを処方してもらうとよいでしょう。これらを利用することで、禁煙の成功率が上がります。
保健センターの禁煙相談（要予約）もぜひご利用ください。

★ 弥富市健康増進計画ホームページ ★
(http://www.city.yatomi.jp/kurashi/1000209/1001856/1001857.html)
ぜひご覧ください。

歯の健康講座 5月号 その429

いきなり歯が欠ける、割れる

打撲などもなく、むし歯治療を繰り返して弱っている歯でもなく、**ほぼ健全な歯が欠けたり割れたりする場合があります。**前兆として、しみたり噛むと軽度の痛みが起きたりします。

この時点では歯科医院を受診しても「何ともない」と言われたり「知覚過敏」と診断されることもあります。しかし数日から数週間後、歯が欠けたことを実感したり、時に強い痛みが出たりします。表層が一部欠けた程度の場合は、痛みもあまりなく少ししみる程度です。

亀裂が歯の神経に達した場合に、強烈な痛みが起きるのです。

このような症状は、①**中高年以上の年代**、②**歯周病の進行があまりなく顎の骨が丈夫な方**、③**男性**に多いようです。歯ぎしりや食いしばり癖がある、力仕事、激しい運動をする、硬いものを多く食べる…などの背景も見られます。

長年歯を使用し噛む面のすり減りが多く、緊密に噛み合い歯への負担が限界を超えた結果、破折が起きてしまうのです。

治療はむし歯に準じます。一部欠けた程度の場合は詰めもので済みます。神経まで達した場合は、神経を取る治療から差し歯などに、最悪の場合は抜歯ということもあります。その後の対策としては、他の歯にそのようなことが起きないように、必要時マウスピースの着用を勧める場合もあります。

初期に診断がしにくい症状なので、該当しそうな方は記憶に留めておくと役立つと思います。

（海部歯科医師会）