

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		検診の受け方	
		69歳以下	70歳以上		
胃がん	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・乳がんのみ) 検診期間：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：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	2,800円		1,400円
肺がん	40歳以上の方	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	20歳以上の女性	頸部のみ	1,100円	600円	
		頸部+体部※3	1,900円	1,000円	
乳がん	30歳以上の女性	超音波	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月中旬に郵送しましたので、**がん検診の予約・受診の際は毎回お忘れな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、市役所健康推進課までお問い合わせください。
また、4月1日以降に転入された方は、市役所健康推進課までお問い合わせください。

6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411~415)

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	5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
	12日(火)				
1歳6か月児健康診査	4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。		
	25日(月)				
2歳児ピカピカ歯科教室	27日(水)	9:00~9:55	28年6月出生児		
3歳児健康診査	14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)	13日(水)	前期 9:15~9:30	29年12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	6日(水)	9:15~9:30	29年6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	11日(月)	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
	19日(火)				

※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、節目歯科無料クーポン検診は平成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。 ※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。			

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。

健康増進コラム ~第123回~

6月4日~10日は、**【歯と口の健康週間】**です！
 ~のばそうよ 健康寿命 歯みがきで~

体の健康は、お口の健康があつてこそ！基本は、毎食後の歯みがきです。「磨いている」と「磨けている」は、違います。丁寧な歯みがきを心がけましょう。

①就寝前の歯みがきは、念入りに！
 睡眠中は、細菌が繁殖しやすいので、磨き残しに注意しましょう。
 磨く順番を決めると磨き残しが減ります！裏側も忘れずに。



②月1回の歯ブラシ交換！
 歯ブラシは、毛先がとても大切です。毛先が開いては、細菌を落とす事が出来ませんので、すぐ交換しましょう。また、毛先のコシも弱くなってしまうので、月1回の歯ブラシ交換をおすすめします！

歯ブラシの裏側から毛先のチェックをしてみましょう。

★ 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 6月号 その430

オーラルフレイルって？

オーラルは口腔(口)という意味でフレイルは衰えるという事です。つまり**口の衰え**という事で、**身体機能が衰えると同様に、口や口の周りの筋肉や機能が衰えていくことです。**
 フレイルの怖さは気付かないうちにだんだんと衰えていくということです。
 症状として次の3項目があります。

- 咀嚼機能低下(口から食べこぼすこと・食べごたえのある食べ物を避けたり、残したりすることはありませんか。)
- 嚥下機能低下(食べ物や飲み物を飲み込む時に少しでもむせることはありませんか。)
- 滑舌が悪くなる(個人差があるのですが、力行、パ行、ラ行がハッキリと言えなくなるなど。)

オーラルフレイルがあると
 食べ物が食べにくくなる→栄養が不足したり偏ったりする→身体機能が低下→滑舌が悪くなる→コミュニケーションが取りにくくなる→社会的に孤立するとなります。
 そうなると、身体機能の低下、社会的孤立→全身のフレイル、ロコモ(運動器症候群)、認知症の発症につながります。
 ではどのように予防するのでしょうか。

- 咀嚼する(噛む)能力
 - 嚥下する(飲み込む)能力
 - 発音する能力
- 以上3点を衰えないようにすることです。入れ歯を使っている場合も同様で、入れ歯自体が合っていない事が考えられます。
 入れ歯の有無に関わらず定期的に、**かかりつけ歯科医を受診し口腔内のチェックをしておく**と良いでしょう。
 (海部歯科医師会)

