

がん・肝炎ウイルス検診 **集団検診**

検診内容	検診期間	申込期間	持ち物	検診の受け方	検診場所
●個別がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん) ●肝炎ウイルス検診	～9月29日(土) 胃内視鏡検査は 10月31日(水) まで	～9月22日(土)	がん検診等受診券、 保険証、検診料	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。	海部医師会等指定医療機関および海南病院(子宮・乳がん)

※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。

検診内容	検診の受け方
集団検診(バス検診)	保健センターまたは十四山総合社会福祉センターでバスでの集団検診を実施しています。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・空き状況を保健センターまでお問い合わせください。

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。

7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	10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	9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	28年7月出生児		
3歳児健康診査	5日(木) 19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)	11日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	30年1月出生児 生後9か月(3回食)頃の子	・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
1歳児親子教室	4日(水)	9:15～9:30	29年7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	2日(月) 20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、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しょう。		
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。

歯の健康講座 7月号 その431

歯を失うと死亡率が上がる!?

生涯を健康な状態を維持したまま死を迎えるのは理想ですが、晩年に不健康な状態を抱えることも少なくありません。少しでも健康寿命を延ばすということが重要で、そのためには要介護状態にならないことが大切です。

要介護状態となる三大原因は脳卒中と認知症、そして加齢による衰弱と言われ、この3つで全体の5割以上を占めます。要介護にならないために重要なこととして、**低栄養の予防、口腔機能向上、そして筋力向上**です。

口と全身の健康について、歯を失うこととの関係を調べた結果、脳卒中に関しては、失った歯の数が多いほど発症の危険性が高いことが分かっています。認知症では、残っている歯の数が20本以上ある人と比べて歯が無く、入れ歯も入れていない人は1.9倍。良く噛んで食べることが出来る人に対して、あまり噛めない人は、1.5倍と高くなっています。

また、日本人の亡くなる原因として3番目に多い肺炎でも、失った歯の数が0～9本の人たちと比べて、10～19本を失った人は2.5倍、20～28本を失った人は2.4倍、死亡の危険性が高まるとの結果がでています。

歯を失う一番の原因は歯周病です。実は歯周病は進行してからの治療になると、全てを回復させることが難しくなり、最も効果的な方法が予防をしていくことなのです。

一生を通じて健康を守るには「かかりつけ歯科医」を持ち、予防および早期発見・早期治療ができるように切れ目のない歯科定期健診を受けることが非常に重要と言えます。(海部歯科医師会)

健康増進コラム

～第124回～
7月は【熱中症予防強化月間】です!

熱中症は、こんなときに起こります

- ◆気温が高い(28℃以上) ◆湿度が高い(70%以上) ◆日差しが強い
 - ◆風が弱い ◆急に暑くなった ◆閉め切った室内など
- 子どもと高齢者、スポーツをするとき、屋外で働くときは、さらに注意が必要です!

熱中症の症状は?

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が大量に出る など
中度	頭痛、吐き気、吐く、だるい(倦怠感) など
重度	意識がない、高い体温、けいれん、呼びかけても返事がおかしい、まっすぐ歩けない など

熱中症を予防するには?

1. 温度に気を配りましょう 日陰をつくったり、扇風機やエアコンを使用して、適度に温度を下げましょう。日傘や帽子、涼しい服装も効果的です。
2. 飲み物を持ち歩きましょう のどが渇く前に水分を取ります。汗をかいたら塩分も取りましょう。水分や塩分の摂取制限がある方は、主治医に相談しましょう。
3. 休息をとりましょう 寝苦しい夜は、風通しをよくし、眠れる工夫をしましょう。疲れを感じたら無理せず、休みましょう。
4. 栄養をとりましょう きちんと食事をとることは、熱中症予防になります。

- 熱中症になってしまったら**
- ★ 涼しい場所へ避難
 - ★ 服を脱がせて、とにかく冷やす
 - ★ 水分・塩分の補給 ※自分で水分を飲めないときは救急車を呼びましょう
 - ★ 医療機関に運ぶ(救急車を呼ぶ)

(参考：環境省熱中症予防情報ホームページ)

ぜひご覧ください ★ 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>)

やとみ健康マイレージポイント事業が始まります!!

健康とお得を一緒にGET!

やとみ健康マイレージポイント事業とは?

健康づくりを実践してポイント(マイレージ)をためると、愛知県内の協賛店舗・施設で特典を受けられる優待カード「まいか(MyCa)」がもらえる事業です。

本事業に参加された方には、「きんちゃんタオル」(数量限定)を差し上げます。

詳しくは、7月中旬に各戸配布するチラシまたは市ホームページをご覧ください。

※まいか(MyCa)…愛知県が発行している「あいち健康づくり応援カード」のことで。

やとみ健康マイレージポイントの参加方法は?

- ①ポイントをとめる
自分でたてた目標にチャレンジし、30ポイントためます。(1日1ポイント、自己申告)【期間：8月1日(水)～12月31日(月)の計30日間】
- ②まいかをもらう
たまったポイントを保健センターに申請すると、まいかがもらえます【申請期間：9月3日(月)～平成31年1月31日(木)(土・日曜日、祝日を除く)】
- ③まいかをつかう
愛知県内の協賛店舗・施設で特典が受けられます。【申請日より1年間有効】

ウォーキングフォーム教室

涼しい室内で楽に歩くためのポイントづくりを学びませんか?

とき 8月31日(金)
午前9時30分～11時30分

ところ 保健センター

対象 市内在住の方
※医師から運動の制限を受けていない方。現在通院されている方は、主治医の運動許可がある方に限ります。
当日の問診の結果、参加できない場合もあります。

定員 20人

内容 ウォーキング【講師】健康運動指導士 木村 照代氏

持ち物 運動のできる服装、お茶、タオル

参加費 無料

申込期間 7月10日(火)～8月17日(金)
※定員になり次第終了します。

申込方法 電話または保健センター窓口で申し込みください。

問・申 市役所健康推進課(内線 412)

