

●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)まで 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)まで 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。

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。
また、4月1日以降に転入された方は、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125回～

「1歳児親子教室」のご紹介

保健センターでは1歳を迎えるお子さんを対象に毎月、親子教室を行っています。生活習慣や歯磨きの話、親子で楽しめるふれあい遊びをしています。1歳はことばが始める大事な時期です。個人差はありますが、身近な人の話をよく聞いて見て真似をして覚えていきます。いっぱい声かけをして相手をしてあげるといいですね。親子で楽しい時間を過ごしなが、健やかに成長できるよう見守りたいですね。



ことばが伸びる関わりかた

- ① 早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。
- ② 成長に合わせた運動(散歩など)や身体を使った遊びをしましょう。
- ③ 子どもが興味を示すものに言葉がけしましょう。
- ④ テレビやスマホは1日2時間までにしましょう。

★ 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>)

歯の健康講座 8月号 その432

食育に注目

毎日の食事に対する正しい知識を持つことにより、食事の質が向上し健康増進が望めます。特に成長期に重点をおくことは一生の健康を左右します。

そこで、子どもたちが自分の健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための自己管理能力を育てようとするのを食育と言い、教育現場ではその重要性が見直されています。

熟成する消費社会の中で、食の簡素化、多様化、欧米化、無国籍化にともない家庭食のメニューの多様化の進行により、現在我が国では男性では肥満、女性ではやせが増加するなど、食生活の乱れに由来する病気が増えています。そこで、大人になってから食習慣を変えることは大変困難であるため、食習慣の形成期である小さい頃から正しい食教育を受けたり、さまざまな食体験を通じた食事の自己管理能力を養う必要性が生じています。

食育へのさまざまな取り組みの中で、文部科学省は昨年、冊子「チーム学校で取り組む食育推進のP(計画)D(実践)C(評価)A(改善)」を発表し学校内にとどまらず、家庭や地域にも自己評価の結果を開示して成果を可視化することが重要であると食育に関する情報を盛んに発信しています。また、歯科領域からの食育の推進には、一口30回以上かむことを目標とした、「噛ミング30(カミングサンマル)」などの「食べ方」を中心に据えた展開を提示し、食育の支援を行っています。しかし、**肝心の食を司る咀嚼機能が健全でなければ、何の意味もありませんので、日頃からかかりつけ歯科医での定期健診が大切です。**

(海部歯科医師会)

8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	7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	20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	22日(水)	9:00～9:55	28年8月出生児		
3歳児健康診査	2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。		
	30日(木)				
離乳食講習会(要予約)	8日(水)	前期 9:15～9:30	30年2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)頃のお子		
1歳児親子教室	1日(水)	9:15～9:30	29年8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	6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
	24日(金)				

※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。※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。