

献血

| 献血         | 実施日    | 時間         | 対象者                                                          | 場所    |
|------------|--------|------------|--------------------------------------------------------------|-------|
| 献血にご協力ください | 28日(日) | 9:00～15:30 | 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。) | 十四山支所 |



## みんなでウォーキング 参加者募集!

健康運動指導士、健康づくりはつらつ会、ふるさとガイドボランティアにご協力をいただき、市内の史跡をめぐりながら楽しく歩きます。皆さんの参加をお待ちしています。

|      |                                                                                                     |      |                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------|
| と き  | 11月21日(水) 午前9時～正午<br>※雨天時は総合社会教育センター内で実施します。                                                        | 料 金  | 無料                                                               |
| 集合場所 | 総合社会教育センター 1階 ロビー                                                                                   | 持ち物  | 運動のできる服装、運動靴、お茶、帽子、タオルなど<br>※ウォーキング中のけがについては、レクリエーション保険に加入しています。 |
| 内 容  | ウォーキング「水の歴史めぐりのコース 4.7km」                                                                           | 申込方法 | 保健センターへ電話または窓口で申し込みください。                                         |
| 対象者  | 市内在住の方<br>※医師から運動制限を受けていない方または、現在通院されている場合は、主治医の運動許可がある方に限ります。<br>※当日、集合場所で問診を行い、その結果参加できない場合もあります。 | 申込期間 | 10月9日(火)～31日(水)<br>※定員になり次第締め切ります。                               |
| 定 員  | 30人                                                                                                 |      |                                                                  |

申・問 市役所健康推進課(保健センター)(内線 412・413)

# 10月保健センターだより

乳幼児健診

問 市役所健康推進課(保健センター)(内線411～415)

| 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  | 9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。<br>・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  | 1日(月)<br>15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 | 17日(水)          | 9:00～9:55         | 28年10月出生児                 |                                                                          |        |
| 3歳児健康診査     | 11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) | 10日(水)          | 前期<br>9:15～9:30   | 30年4月出生児                  | ・管理栄養士による離乳食の話<br>・ <b>予約制</b> です。希望の方は事前にご予約ください。                       |        |
|             |                 | 後期<br>10:45～11:00 | 生後9か月(3回食)頃の児             |                                                                          |        |
| 1歳児親子教室     | 3日(水)           | 9:15～9:30         | 29年10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  | 5日(金)  | 13:45～14:15 | 生後1歳に至るまでの間にあるお子さん<br>(標準的な接種期間：生後5か月～8か月に至るまでの間) | <b>予約制</b><br>保健センターへ電話にて予約をしてください。<br>※各日とも先着20名です | 保健センター |
|      | 19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。<br>受診時には「保険証」を持参してください。<br>※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。<br>※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<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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127回～

### アルコール依存症 ～お酒が強い人と弱い人の違いとは～

「お酒が強いのか弱いのか」について、分かりやすい目安は、お酒を飲んで顔が赤くなるかどうかです。赤くなる人は典型的な「お酒の弱い人」です。しかし、それも年齢を重ねると現れなくなる方も多いため、「初めてお酒を飲んだ時に赤くなったかどうか」を目安にするとよいでしょう。

適度なお酒は、健康に良いとされていますが、お酒の量がコントロールできなくなると、アルコール依存症となり、家族を含めた周囲の方に大きな迷惑をかけ、社会生活が破たんしていく場合があります。

アルコールが、健康状態に及ぼす影響は大きく、感染症やがんなどと同じように医療の介入が必要な病気として認識され、アルコール健康障害対策基本法が定められ、国をあげての取り組みを行っています。



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.lg.jp/kurashi/1000209/1001856/1001857.html>)

## 歯の健康講座 10月号 その 434

### ドライマウス(口腔乾燥症)について

ヒトの唾液は1日約1ℓ～1.5ℓ分泌されます。唾液には消化を助け、口の中を洗浄し殺菌する、粘膜を保護し、歯の石灰化を促進させむし歯になりにくくします。歯周病菌を増殖しにくくさせ、食べ物を嚥下しやすくする働きを持っています。

ドライマウス(口腔乾燥症)は唾液の分泌量が減って口の中が乾燥してしまう症状です。患者さんは年々増加傾向にあります。高齢によるもの、唾液腺の異常や、糖尿病、腎臓病、膠原病の一つである難病の「シェーグレン症候群」なども十分に考えられます。

更に症状として粘つきや舌の痛み、口臭などの症状の他、唾液のもっている自浄作用が失われ通常より乾燥しやすくなります。特に高齢者では、そのまま放置しておくで食べ物を飲み込む能力の低下で摂食嚥下(せっしょくえんげ)障害へとすすみかねません。

歯科での治療は、保湿ジェル・人工唾液を用いる対症療法や唾液分泌促進による薬物療法・唾液腺マッサージなどがあります。

しかし、ドライマウスは全身疾患の一つとして口腔にあらわれることから医科と歯科との連携をしながら治療を進めてください。

口の乾燥を感じたら、まずはかかりつけ歯科医にご相談をいただきたいと思います。

(海部歯科医師会)