

スマホ・パソコンで簡単!こころの健康チェック

「こころの体温計」は、パソコン・携帯電話から簡単な質問に答えることで、自分自身やあなたの家族・大切な人のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。結果とともに相談窓口などの情報が表示されます。



☎市役所健康推進課(内線 411 ~ 415)

※ご利用にあたって
利用料は無料です。通信料は、自己負担となります。個人情報を入力は一切不要です。

自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家に相談されることをおすすめします。

▼下記QRコードや市ホームページから入ることができます。



http://fishbowlindex.jp/yatomi/demo/index.pl

健康増進コラム

~第128回~

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

「乳幼児突然死症候群(SIDS)」とは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。平成28年度には、全国で109名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳幼児の死亡原因としては第3位になっています。

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることによりSIDSの発生率が低くなるというデータがあります。

①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSはうつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いことが研究者の調査からわかっています。

②できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いことが研究者の調査からわかっています。

③たばこをやめましょう

たばこはSIDSの大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかに良くない影響を及ぼします。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

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 11月号 その435

歯ぎしり・くいしばり

ストレスを発散するため、頻度と程度の差こそありますが、無意識にしている歯ぎしりやくいしばりは、歯に加わる過剰な力となり、歯を傷めます。

過剰な力は歯を摩耗させ、徐々に歯は削れ平らになり、噛み合わせがずれやすくなります。強い力が歯にかかり続けるとエナメル質に細かいヒビが入り、やがてヒビが広がり、集中して力がかかる歯の根元が楔状(くさびじょう)に欠けた状態になります。

また、細菌による炎症がなくても歯槽骨がジワジワと失われたり、詰め物や被せ物が取れたり壊れたりします。

強い力に耐えきれず歯が欠けたり、割れたりして歯を失うこともあります。

奥歯の力は60kg以上ともいわれ、この力で毎日揺さぶられては健康な歯でも耐えられません。

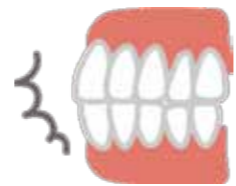
割れた、取れた、壊れたというトラブルは、突然起こるように思いますが、無理が続いた結果なのです。むし歯や歯周病があるところに強い力が加わり続けられれば、総合的に被害は大きくなり歯を失うリスクはますます高くなります。

歯ぎしりやくいしばりは無意識に行われているため、ほとんどの人は自分がしているという自覚がありません。

強い力を習慣的に受けている場合、歯の摩耗、エナメル質に楔状の欠損、前歯の先端が溝状に凹んでいる、詰め物やかぶせ物がよく取れるなど歯やその周辺に現れてきます。

ご自分の無意識のクセに気づき、力のコントロールを始めてみてください。気づきさえすれば減らすのは容易です。気づくこと、そしてリラックスすることが肝心です。

お口で何か気付いたことや気になることがあれば、かかりつけの歯科医院にご相談ください。



(海部歯科医師会)

11月 保健センター だより

☎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	13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	12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	28日(水)	9:00~9:55	28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。	保健センター
3歳児健康診査	1日(木) 22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)	14日(水)	前期 9:15~9:30 後期 10:45~11:00	30年5月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)	保健センター
1歳児親子教室	7日(水)	9:15~9:30	29年10月出生児		

※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	9日(金) 30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。