

献血

献血	実施日	時間	対象者	場所
献血にご協力ください	2日(土)	10:00~16:00	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。)	イオンタウン弥富

健康増進コラム

~第131回~
3月1日~8日は女性の健康週間です。

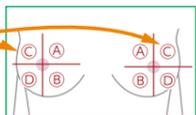
乳がんは、近年増加傾向にあります。早期発見のために、月1回のセルフチェックをおすすめします。

セルフチェックのタイミングは?

生理が終わって4~7日後が目安。閉経後は毎月のチェック日を決めて行う。

乳がんが発生しやすい部位は?

◎が最も発生しやすい部位
以下、①→②→③の順で発生しやすいと言われています。



チェックポイント

- しこりはないか
- えくぼのようなくぼみはないか
- 出血や異常な分泌物はないか
- 乳房の変形や左右差はないか



★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>)

チェック方法

次の方法で、乳房や乳首に左記のチェックポイントのような異常がないか確認しましょう。

1. 鏡の前でチェック!

両腕を自然に降ろした状態と、両腕をあげた状態で異常がないか見て確認。



2. さわってチェック!

腕をあげて、3本の指(人さし指、中指、薬指)の腹で乳房を触ってしこりなどがないか確認。



3. わきの下をチェック!

腕をあげ、わきの下を触ってしこりなどがないか確認。(わきの下は乳がんが転移しやすい)



4. 横になってチェック!

仰向けに寝て、低めの枕やタオルを背中に敷き、乳房とその下を指で触って確認。



ぜひご覧ください

2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	12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	4日(月) 25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	27日(水)	9:00~9:55	29年2月出生児		
3歳児健康診査	7日(木) 21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 後期 10:45~11:00	30年8月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	・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
1歳児親子教室	6日(水)	9:15~9:30	30年2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	8日(金) 28日(木)	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。

節目歯科 無料クーポン検診はお済みですか?

健康的でステキに年齢を重ねる【ヘルシーエイジング】。歯とお口の健康を見直し、キレイな歯と口もとで輝く笑顔に自信を!そして、心と体もずっと健康で過ごしましょう!市では、節目を迎える方を対象に節目歯科無料クーポン検診を実施しています。

まずは、歯周病の進行ぐあいを検査してみましょう。

歯周病検査

【プローブ】という器具を使用し、歯肉からの出血の有無や、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)の深さを調べます。深ければ深いほど、歯周病が進行しています。



対象年齢 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳
※対象の方には、5月下旬に個人通知しています。

自己負担金 無料
実施期間 3月30日まで
実施場所 指定の歯科医院(通知案内参照)
受診方法 指定の歯科医院に予約のうえ、受診してください。

持ち物 健康保険証・節目歯科無料クーポン検診受診券(ハガキ)
問 市役所健康推進課(内線415)

歯の健康講座 2月号 その438

フェイクニュース

インターネットでたくさんの健康情報を得ることができます。ただ、それが正しい情報なのか間違ったものなのか、あるいは自分に合った健康法なのか判断するのが難しい状況であるのも事実です。

例えば、入れ歯がガタつくと検索すると、入れ歯安定剤というキーワードに達します。それを利用した人の感想(口コミ)が載っていました。「入れ歯がガタついて痛いので薬局で入れ歯安定剤を購入し使用したら、入れ歯が動かなくなりなんでも噛めて調子が良いので毎日使っています。」この感想を見て私も使ってみようかなという方もみえるかもしれません。

ガタつく入れ歯に安定剤を使うと大きな力が歯肉、骨にかかり顎が吸収して痩せてしまうことがあります。また入れ歯の金具がかかっている歯の負担過重を起こしその歯をだめにしてしまいます。長期連用するとかみ合わせが変化し顎関節に負担がかかり顎関節症を起こす危険があります。取扱説明書にも長期連用は避けてくださいと書いてあります。安定剤は安易に使うものではありません。使用する前にかかりつけ歯科医にご相談ください。

「フェイクニュース」(誤った内容のニュース)は目新しいため、正しいニュースより速く、広く拡散するといわれています。インターネット情報をうのみにするのはなく、自分に合った健康法なのか、かかりつけ歯科医に相談されることをお勧めします。(海部歯科医師会)