

がん検診

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

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※1	50歳以上の方 (2年に1度)	内視鏡検査※1	2,900円	1,500円
		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 (2年に1度)	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 (2年に1度)	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	

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：海部医師会等指定医療機関 および海南病院(子宮・乳がん)
 検診期間：6月1日(土)～10月31日(木)
 持ち物：がん検診等受診券、保険証、検診料
 申込期間：5月20日(月)～10月24日(木)
 詳細は、「2019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。

※1 胃がん検診(内視鏡検査、バリウム検査とも)は、平成30年度に市の胃がん検診(内視鏡検査)を受けた方は受けられません。
 ※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30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。

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**
ないようお持ちください。紛失された方、4月以降に転入された方は再発行しますので、市役所健康推進課までお問い合わせください。

5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	14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	H29年5月出生児		
3歳児健康診査	16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)	8日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	H30年11月出生児 生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	15日(水)	9:15～9:30	H30年5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、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(水)	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。 ※各日も先着20名です。	保健センター
	27日(月)				

※詳しくは2019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2020年3月31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(「2019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、住民の皆さま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。

献血

献血	実施日	時間	対象者	場所
献血にご協力ください	18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134回～

～5月31日は世界禁煙デーです～

受動喫煙による健康への影響を最小限にとどめ健康増進を図るため、平成30年10月1日から市内の**公共施設の建物内およびその敷地内を全面禁煙**としました。

受動喫煙とは?

他人が吸っているたばこの煙を、周囲の人が吸わされていること



副流煙の方が有害物質が多い!?

有害物質	主な害	副流煙に含まれる量
ニコチン	依存性	主流煙の 2.8倍!
タール	発がん性	主流煙の 3.4倍!
一酸化炭素	身体を酸欠状態にする	主流煙の 4.7倍!

たばこは、喫煙者が直接吸う煙(主流煙)よりも、外に出る煙(副流煙)の方が、**有害物質を多量に含みます。**
 妊婦や子ども、不特定多数の人がいる中でたばこを吸うのは避けましょう。

受動喫煙の害

がん・COPD・虚血性心疾患・脳卒中・糖尿病、子どもの中耳炎・気管支喘息等の危険性が高くなる

こんな吸い方をしても受動喫煙は防げません!

- ✗** 換気扇の下で吸う
- ✗** 空気清浄機の下で吸う
- ✗** 車の窓を開けて吸う

ご自身のため、周囲の人のため禁煙をはじめましょう

☆市役所健康推進課では禁煙支援をしています。
 ☆禁煙治療に健康保険が使えます。
 詳しくは市役所健康推進課にお問い合わせください。

詳しい計画の内容は弥富市公式ホームページからご覧いただけます。
 ★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 5月号 その441

自分に合った歯ブラシを使っていますか?

ドラッグストアの口腔ケアコーナーには多くの商品が陳列されており、特に歯ブラシに関してはどれを選べば良いのか迷ったことはありませんか?誰がどれを使っても同じということはありません。では、どのように選べば良いのでしょうか?

①毛の硬さについて。歯ブラシの主な使用目的は歯垢の除去です。その意味では「ふつう」が第一選択となります。ただし、普段の歯みがきをする時に血が混ざる、歯ぐきが赤く腫れている場合は、歯ぐきを傷つける恐れもあるので「やわらかめ」を使い、症状が改善したら「ふつう」に変えると良いです。「かため」は普段のみがきかたが弱めの方におすすめです。

②歯ブラシの大きさについて。一般的に口に合ったヘッドの大きさは縦が植毛3列、横は親指の幅、もしくは人差し指の第一関節までの長さという報告があります。これよりも大きなサイズを選んでしまうと奥歯や細かい部分に毛先が当たりにくく、みがき残しが多くなります。

③歯間ブラシ・デンタルフロスについて。歯と歯の間や歯の付け根は歯ブラシが当たりにくくむし歯や歯周病になりやすい部位です。これを補うために歯間ブラシやデンタルフロスの使用がオススメです。歯間ブラシにもサイズがあります。かかりつけ歯科医にどのサイズを選べば良いか相談してみましょう。デンタルフロスについては使用の際に引っかかりを感じたり、フロスがほつれたりする場合、むし歯や歯石が溜まっていることが疑われます。その場合はすぐにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

ご自身にマッチした歯ブラシを使うことでお口の健康を守り、定期的にもがき残しのチェックをかりつけ歯科医でもらう習慣をつけましょう。
 (海部歯科医師会)