

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

検診項目		対象者	料 金		検診場所：海部医師会など指定医療機関および 海南病院(子宮・乳がん) 検診期間：9月30日(火)まで ＜申込方法＞ 申込期間：9月19日(金)まで ★市内の医療機関希望の方★ 申込期間中に希望の医療機関で検診票を受け取ってください。 ★市外の医療機関希望の方★ 申込期間中に保健センターで申し込みをしてください。
			69歳以下	70歳以上	
胃 が ん		40歳以上の方	2,700円	1,400円	
肺 が ん	X 線 の み		1,100円	600円	
	X線 + 喀痰		1,700円	900円	
大 腸 が ん			700円	400円	
子宮がん	頸 部 の み	20歳以上の女性	1,100円	600円	
	頸部 + 体部		1,900円	1,000円	
乳 が ん	超 音 波	30歳以上の女性	1,300円	700円	
	マンモグラフィ		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	1,000円	500円	

※肺がん検診の喀痰検査、子宮がん検診の体部検査は、受けられる方に条件があります。
※子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、平成25年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。
※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。
詳しくは3月に配布した「平成26年度 弥富市健康増進事業のご案内」・「平成26年度海南病院での健康診査手引き」をご覧ください。

乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違えのないようにお越しください。

▼問い合わせ先：市役所健康推進課(内線411～413)

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	5日(火)	13:00～14:00	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	28日(木)	13:00～13:30	25年1月出生児		
2歳児ピカピカ教室	27日(水)	9:00～ 9:50	24年8～9月出生児		
3歳児健康診査	7日(木)	13:00～13:30	23年6～7月出生児		
	21日(木)				
離乳食講習会(要予約)	6日(水)	前期 9:45～10:00	26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)頃の児		
1歳児親子教室	19日(火)	9:45～10:00	25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)	

母子健康手帳持参

※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および十四山支所で交付します。
※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	実施日	受付時間	対 象 者	内容など	場 所
B C G	4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 健康推進課(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
	22日(金)				

※詳しくは、平成26年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科保健	対 象 者	実施期間	受診料	受診方法	場 所
歯周疾患健診 妊産婦歯科健康診査	20歳以上の方 妊娠中の方 産後1年以内の方	歯周疾患健診は平成27年3月31日までのご利用となります。	無料	・健診が受けられる歯科医院一覧(「平成26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。 ※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

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。	住民	保健センター
栄養相談	第4月曜日 9:30～12:00(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。		
歯科相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00(要予約)	お口のケアや口腔機能アップ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・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78回 ～ 弥富市ヘルスマイトのご紹介

平成26年7月14日、保健センターにて男性料理教室が開催されました。市内在住の男性を対象とした料理教室で、工夫を凝らしたメニューは毎回好評をいただいています。
男性料理教室は弥富市ヘルスマイト(食生活改善推進委員)の皆さんによって、開催されています。弥富市ヘルスマイトは地域の食の健康づくり、食育の推進を目的にボランティア活動をしています。男性料理教室以外にも、健康フェスタや研修への参加など様々な活動をしています。
ヘルスマイトの活動や料理教室に興味のある方は、ぜひご参加ください。

★弥富市健康増進計画ホームページ★ (<http://www.city.yatomi.aichi.jp/kurashi/zoushin.html>) ぜひご覧ください。

歯の健康講座 8月号 その384

「一汁三菜」のすすめ

昨年12月「和食 日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録された。これは「和食」という料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」日本人の「食」の習わし自体が対象となっている。これを機に和食の価値を海外に示していくことはもちろんであるが、国内でも食の見直しを進めていかなければならない。

子供たちに好きな食べ物を聞くと、ハンバーグ、カレー、スパゲティと言う。洋食化で子供たちの体は大きくなった。その反面、肥満や生活習慣病が増加している。また味覚障害の子も増えている。味の濃いものを食べる機会が増え、塾や習い事で忙しく、味わって食べる機会が減っている。二十歳まで舌はどんどん発達する。いろんな食材をしゃ



り味わうことで舌を訓練することは大切である。日本の食文化はその恵まれた食材にある。海、山、里とそれぞれの土地から多様な食材を得ることができる。そして最大の特徴といえるのが和食の基本を支える「一汁三菜」で、ごはんを

中心に、主菜一品と副菜二品、それに汁物を加えた食卓は理想的な栄養バランスを叶える食事スタイルといえる。主食で炭水化物、主菜でタンパク質、副菜でミネラルやビタミンという具合だ。

若い人(若いお母さん)ほど世界中の食事に慣れ親しんでいるので、一週間続けて和食を食べるのは難しいかもしれないが、外食や中食を一回減らして一汁三菜を自分で作ってみてはどうだろう。また食事をおいしく摂るためにはお口の健康も欠かせない。歯周病やむし歯があるようならば、かかりつけ歯科医での治療が必要だ。

皆さん、一汁三菜を取り入れた豊かな食生活を送ってみませんか。海部歯科医師会

弥富市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)の
パブリックコメント(意見募集)を実施します

▼目 的

新型インフルエンザ等対策特別措置法の施行による、弥富市新型インフルエンザ等行動計画(案)について、広く市民の皆さんの意見を聴取し、計画策定の参考とするためパブリックコメントを実施します。
なお、提出していただいた意見などは、これに対する市の考え方とともに整理した上で公表することとしています。そのため、個々の意見などに直接回答はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

▼計画案公表日 8月5日(火)

▼意見募集期間 8月5日(火)～9月5日(金)

▼計画案の公表・閲覧場所

市ホームページ、市役所健康推進課、十四山支所、鍋田支所で閲覧できます。

▼意見受付方法

閲覧場所備え付けもしくはホームページよりダウンロードした意見提出用紙により、持参、郵送、FAXおよびメールのいずれかの方法にて提出してください。

FAX 65-4300 メール kenko@city.yatomi.lg.jp

▼問い合わせ先 市役所健康推進課(内線411)