

保健センターだより

乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違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)

対象者	健診内容など	申込方法
30代健診 市内に住所を有している30～39歳の方 (昭和50年4月1日～昭和60年3月31日生)	弥富市の指定医療機関で受ける健診です。 健診期間：～2月20日(金) 定員：100名 内容：問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図 料金：1,000円 ※健診日に医療機関にお支払いください。	保健センター窓口でお申し込みください。 期間：～2月6日(金) (土日祝は除く) 8:30～17:15 場所：保健センター 持ち物：保険証

健康増進コラム

～第83回～

「みんなでウォーキング」を開催しました。

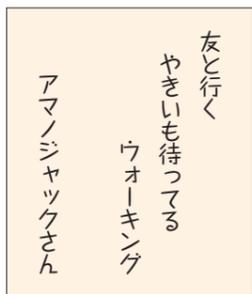
当日は、雨天のため市民ホールにて開催しました。健康運動指導士の木村照代先生とはつつ会の方の協力のもと、20名が参加されました。

ウォーキングの仕方や注意点などの講話の後、背中を意識して準備運動を行いました。ウォーキングでは、楽に腕を動かすこと、足をあげて歩くこと、目線を上げることに注意しながら、実際にウォーキングをしました。2人組から4人組までを作りながら、色々な方とグループ編成をしたり、チームで号令をかけながら、楽しく歩きました。

初めは肌寒かったのですが、終了時にはポカポカと体と心が温まりました。

最後にキーワード探しを行い、「やきいも」が答えでした。川柳、俳句を募集しましたのでご紹介します。(3月号でも紹介予定です)

3月に「みんなでウォーキング」を予定しています。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 2月号 その390

親知らずの話

親知らずは、上あごと下あごに2本ずつ合計4本あります。

しかし、4本がきちんと生えてくることはまれで、歯ぐきやあごの骨に埋もれたまま生えてこなかったり、最初からない場合があります。これは親知らずが退化する傾向にあり、将来私たちの体から消えていく運命にあるからだと言われています。

親知らずが生えてくるのは18歳から24歳頃です。名前の由来については、「昔ならそろそろ親と死別する時期に生えてくるから」、「親が歯の生え始めを知ることがないから」などいろいろな説があります。正式には智歯または第三大臼歯と呼ばれています。



親知らずが生えてきても何も悪さをしなければ問題ないのですが、他の歯がすでに生えそろっているところに生えようとするため、きちんと生えるためのスペースが不足していることが多く、生えてくる段階で歯が横向いたり傾いたり、手前の歯を押しやりして周りの歯や歯ぐきに負担をかけてしまいます。また親知らずは一番奥に生えてくるため、汚れがたまりやすくむし歯や歯周病になりやすいです。しかも、その時に手前の奥歯を道連れにすることが多くとてもやっかいです。

親知らずがきちんと生えてない場合は抜いてしまうケースがほとんどです。これは治療するにも歯が奥にありすぎたり、向きがおかしかったりして的確なメンテナンスができないと判断されるためです。親知らずが生えている方は、まず磨きにくい場所なので、なるべく汚れを残さないように歯磨きするようにしてください。

海部歯科医師会

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	3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	26日(木)	13:00～13:30	25年7月出生児		
2歳児ピカピカ教室	25日(水)	9:00～9:50	25年2月出生児		
3歳児健康診査	5日(木) 19日(木)	13:00～13:30	23年12月出生児 24年1月出生児		
離乳食講習会(要予約)	4日(水)	前期 9:45～10:00 後期 10:45～11:00	26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	17日(火)	9:45～10:00	26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・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
BCG	9日(月) 20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 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

※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	実施日	時間	場所	対象者
献血にご協力ください	7日(土)	10:00～16:00	イオンタウン弥富ショッピングセンター	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)