

保健センターだより

	対象	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51年4月1日～昭和61年3月31日生)※会社などで健診を受ける機会がない方	弥富市の指定医療機関で受ける健診です。 健診期間：～2月19日(金) 定員：100名 ※定員になり次第、受付を終了します。 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12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95回～

みんなでウォーキングを開催しました！

9月29日と11月24日に「みんなでウォーキング」を開催しました。両日ともさわやかな秋晴れの中、気持ちよく歩くことができました。コースは、弥富市ウォーキングマップの宝川周辺史跡めぐりコース(5.5km)、水郷田園コース(7.8km)を、弥富市ボランティアガイドによる史跡の説明を聞きながら歩きました。歩く前には、運動指導士による“歩き方のポイントのミニ講座”を行いました。歩くペースによって2～3つのグループに分かれ、ウォーキング中は、健康づくりリーダーにサポートしてもらい、全員歩ききることができました。

参加者の方からは、「史跡ガイドで弥富市の歴史が分かってよかった」や「青空の下で気持ちがよかった」「また参加したい」という声がかきれました。



★弥富市健康増進計画ホームページ★ ぜひご覧ください。
<http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html>

節目歯科無料クーポン検診のお知らせ

歯周病の原因は、プラーク(歯垢)中の細菌です。この細菌は歯と歯肉の境目にある歯周ポケットで増え、歯肉に炎症を与えます(歯肉炎)。ひどくなると歯を支えている骨を溶かしていきます(歯周炎)。歯みがきの際、歯肉から出血することはありませんか?これは初期症状の一つです。

40歳以降は歯周病のリスクが高くなります。弥富市では、節目を迎える方を対象に、お口の検診を実施しています。

歯周病は進行を遅らせて歯の喪失を防ぐことができる病気です。手遅れになる前に歯周病の進行具合を検査してみてもいいでしょうか。

- 対象年齢 40、45、50、55、60歳の方
※対象の方には、5月下旬に個人通知で案内しています。
- 自己負担金 無料
- 実施期間 3月30日(水)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
- 問い合わせ先 市役所健康推進課(内線412)



歯の健康講座 2月号 その402

歯石取りは1回で終わらないのですか？

「歯石取りは1回で出来ないのですか?」と、たまに聞かれます。

せめて2回で。とか、回数を減らしてくれ…とか。何度も来たくない気持ちは分かります。でも私たちは闇雲に何回も来てくださると言っているわけではありません。

歯石を取るのには、ただ清潔にするためではなく歯周病治療のためです。レントゲン撮影や歯周病の進行程度の検査をし、歯石を取り、歯磨きや栄養、習癖、その他の指導をして、歯周病を改善していきます。

歯周病の状況を調べながら行っていくので、歯石を取ればそれで済むわけではありません。経時的変化をチェックする必要があります。

また、歯石除去後に一過性の知覚過敏や歯ぐきの痛みが出る場合もあります。急いで多くを進めようとする



ると、実感として不快なことが起きて患者さん自身が嫌になってしまう場合もあります。よって、刺激を少なくして状態が良くなっていくことを実感していただきながら治療を進める必要もあります。ただ、1回で出来ることもあります。

子どもや若い人で少量の歯石を取れば済む場合、定期的に受診されていて非常に綺麗に保たれている場合、失った歯が多くて現存する歯が少ない場合などです。

人それぞれですが、歯の本数が揃っている方で、定期的管理がされてなくて全体に歯石が付いている場合、最初は概ね4～8回の受診が必要です。

理解して定期受診されている方は、大体において歯周病の進行は留まっています。

歯石は、少し付いている程度で取ることが賢い対応であるのは確実です。そのためにも定期的に受診することが大切です。

海部歯科医師会

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。

母子健康手帳をお持ちください。

▼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	2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	8日(月) 22日(月)	13:00～13:30	1歳6～7か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
2歳児ピカピカ教室	24日(水)	9:10～10:00	26年2月出生児		
3歳児健康診査	4日(木)	13:00～13:30	3歳1～2か月頃のお子さんを対象に個別通知します。	・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
離乳食講習会(要予約)	10日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	27年8月出生児 生後9か月(3回食)頃の子		
1歳児親子教室	16日(火)	9:15～9:30	27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)	保健センター

※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。

妊婦届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、通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証など)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	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	1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
	19日(金)				

※詳しくは、平成27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
歯周疾患検診	20歳以上の方	歯周疾患検診は平成28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27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。 ※節目歯科無料クーポン検診対象者の方には、5月に詳細案内を郵送しています。	歯科指定医療機関
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年以内の方				
節目歯科無料クーポン検診	40、45、50、55、60歳の方				

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	不定期(土・日・祝日を除く) 9:30～14:00(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。※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。

	実施日	時間	対象者	場所
献血にご協力ください	6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