

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	1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
	8日(火)				
1歳6か月児 健康診査	7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 ピカピカ歯科教室	23日(水)	9:10～10:00	26年3月出生児		
3歳児健康診査	3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。		
	17日(木)				
離乳食講習会 (要予約)	9日(水)	前期 9:15～ 9:30	27年9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)頃の子		
1歳児親子教室	15日(火)	9:15～ 9:30	27年3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で交付します。
妊娠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	4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5～8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
	28日(月)				

※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	歯周疾患検診および、節目歯科無料クーポン検診は平成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。 ※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。

健康増進コラム

～第96回～

第1次健康増進計画の見直し

平成19年度に第1次健康増進計画「生涯健康のまちづくり」を策定しました。この計画は、市民の皆さんが健康づくりを日々の生活に取り入れ、定着することを目的としています。

食生活改善推進員の活動の拡大、ウォーキングマップの作成・活用、たばこ対策、歯の健康、メタボリックシンドロームや糖尿病教室、ゲートキーパー養成やこころの体温計の導入など取り組んでまいりました。

この計画の推進や見直しにご協力をいただきました皆さん、ありがとうございました。

平成28年度より第2次健康増進計画を推進していきます。市民の皆さんが元気でいきいきと暮らせるように、健康づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

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

妊婦健康診査を 県外医療機関や 助産院で 受けている方へ

妊婦健康診査にかかった費用のうち、3月31日(木)までに受診した分は、4月8日(金)までに申請してください。申請期限を過ぎると補助金の交付ができませんので、ご注意ください。

▼申請期限

4月8日(金)

▼提出書類

妊婦健康診査受診票

妊婦健康診査費用領収書

妊婦健康診査費用金交付申請書(第1号様式)

妊婦健康診査費用金交付請求書(第2号様式)

▼申請・問い合わせ先

市役所健康推進課(内線412・413)



歯の健康講座 3月号 その403

唾液(ツバ)の働き

ツバを吐いて親に怒られたことはありませんか？それはツバが汚いと思われていて、人が不快と感じるからです。

ツバは正式名を「唾液」といいます。汚いと思われ、嫌がられる唾液ですが、口の中では様々な役割をもっています。

例えば、早口言葉を言うとき、舌先やくちびるが忙しく動きます。こうした舌、くちびる、頬の動きを滑らかにしているのが唾液です。

また、食事のとき上下の歯で噛み砕いた食べ物に唾液が混ざります。その結果、のどにつかえることなく食べ物を飲み込むことができます。自然に飲むことができるのも唾液のおかげです。

唾液は99%以上が水分でできています。しかし唾液はベトベトしたり、サラサラしたりしています。ベトベトするのは唾液にムチンという物質がほんの少し含まれているからです。このベトベトが、話しをしたり、食べ物を噛んで飲み込む動作をスムーズにしてい



るのです。

また、歯、歯肉、頬や舌の粘膜などの表面に一層薄くコーティングされ、様々な刺激からこれら組織を守ることにもなっているのです。

この唾液を作る場所を唾液腺といいます。口腔には「3大唾液腺」と呼ばれる大きな唾液腺があります。耳下腺、顎下腺、舌下腺と言い、耳下腺から出る唾液はサラサラしています。他の2つはムチンが含まれておりベトベトしています。

唾液中のリゾチームなどによる細菌の力をおさえる働きや、「再石灰化」といって、唾液中のカルシウムやミネラルが、むし歯になり溶けはじめた歯を治してくれます。

汚いと思っていた「ツバ」も口の中では、とても大切な役割を担っています。

ツバの出が悪くなった時や、疑わしい時はマッサージをする方法もあります。口の中や周囲で気になることがあれば早めにかかりつけ歯科医に相談してください。

海部歯科医師会