

保健センターだより

●献血にご協力ください

実施日	時間	対象者	場所
21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

●B型肝炎ワクチン定期接種化へ

平成28年10月より定期接種化される見込みです。
 <開始時における対象者>平成28年4月以降に出生したお子さん ※決定次第、お知らせします。

●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：海部医師会指定医療機関および海南病院(子宮・乳がんのみ) 検診期間：6月1日(水)~9月30日(金) 持ち物：保険証	
		69歳以下	70歳以上		
胃がん	40歳以上の方	2,800円	1,400円	<申込方法> 申込期間中に希望の医療機関で予約をとり、検診票を受け取って受診ください <申込期間>：5月23日(月)~9月23日(金) (海南病院は9月16日(金)まで)	
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	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	30歳以上の女性	1,300円	700円		
		超音波マンモグラフィ	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。
 ※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。
 ※子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、平成27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。

歯の健康センター

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。
 お子さまの大切な歯をむし歯から守り、丈夫な歯と丈夫な体づくりを目指すため、「歯の健康センター」を開催します。ご家族そろってぜひ、お出かけください。



<とき> 5月29日(日)

<ところ> 飛島村すこやかセンター内保健センター

<受付> ①午前9時15分~9時30分
 ②午前10時15分~10時30分
 ③午前11時~11時15分
 ※ご都合の良い受付時間にお越しください。

<対象> 0歳~未就学児とその保護者

<費用> 無料

<内容> 「お口の健康と発育のお話」

親子歯科健診・相談
 体験コーナー

◎来場したお子さまには
 プレゼントがあります。

<問い合わせ先>

市役所健康推進課(内線412)

歯の健康講座 5月号 その405

高齢者の歯と口腔

高齢になるにつれ、個人差はありますが運動能力・免疫力・記憶力の低下など、身体の様々なところに変化が顕れてきます。

歯や口腔にも同様で、舌や粘膜面や唾液腺などに変化が顕れてきます。

永久歯は「親知らず」も含め32本ですが、一般的には20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができますし、美味しく食べることができます。

70歳代の平均歯数は、歯周病の影響から20本以下まで減少してしまいます。

歯肉が下がり歯の根元が露出し、むし歯や冷たいものがしみることも起こりやすくなります。



歯を損なうことは、噛み合わせや歯並びの変化はもちろんアゴの動きや咀嚼の低下をまねき、食生活や全身にも影響を与えます。更に嚥下機能の低下などで、誤嚥性肺炎を起こしやすくなり、唾液の減少や全身疾患とのかわりから口腔乾燥症(ドライマウス)になることもあります。

歯と口腔の健康を維持する目標は、奥歯でしっかり噛み、味わい、「ごっくん」と飲み込み、呼吸することです。よく噛むことは認知症予防にも効果があると報告されています。

健康寿命を延ばす第一歩として、かかりつけ歯科医院で口腔と歯の健診をおすすめします。

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	10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	23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	25日(水)	9:10~10:00	26年5月出生児		
3歳児健康診査	12日(木) 19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)	9日(月)	前期 9:15~9:30 後期 10:45~11:00	27年11月出生児 生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	17日(火)	9:15~9:30	27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)	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。
 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、本人確認ができるもの(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)	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
	27日(金)				

※詳しくは、平成28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
歯周病検診	20歳以上の方	歯周病検診は平成29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(「平成28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
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年以内の方				

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98回 ~ 禁煙外来が注目されています!

タバコがやめられない原因の1つとして「ニコチンの強い依存性」があります。無理なく禁煙するために禁煙外来が注目されています。禁煙治療費用は保険適用で2万円程度です。5月31日は世界禁煙デーです。この機会に禁煙をはじめましょう!

<保険適用となる要件> 詳しくは医療機関に確認ください。

- ① ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ② 1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上【35歳以上の方のみ】
- ③ 禁煙したいと思っている
- ④ 医師から受けた禁煙治療の説明に文書で同意する

※要件を満たさない場合は全額自己負担で禁煙治療を受けることができます。
 ※保険適用による禁煙治療を行っていない医療機関もあります。

<市内の禁煙外来・薬局>

禁煙外来	海南病院、小笠原クリニック、笹医院、篠田医院、杉本クリニック、よしだクリニック
禁煙支援薬局	かいなん調剤薬局、調剤薬局とまと平島店、第2かいなん調剤薬局

([愛知県禁煙サポーターズ]ホームページより)

★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。