

# 保健センターだより

## ●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：海部医師会等指定医療機関および海南病院(子宮・乳がん)<br>検診期間：9月30日(金)まで<br>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 | <b>&lt;申込方法&gt;</b><br>申込期間中に希望の医療機関で予約をとり、受診してください。<br>(検診票は医療機関にあります)<br><br>申込期間：9月23日(金)まで<br>※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 | 頸部のみ    | 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 | 超音波     | 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。

## 男性の料理教室のご案内

男の人だって料理はできる!  
 自分の食べたい物から、みんなに食べさせたい料理へ少しずつ自信をつけてみませんか?  
 献立は、つくね・サラダ・スープです。詳しくは、当日のお楽しみです。ご参加をお待ちしています。



- と き 7月11日(月) 午前10時～午後1時まで ※10時までにお越しください。
- 対 象 市内在住の男性の方に限ります(年齢不問)
- 定 員 12名(先着順)
- と ころ 市保健センター
- 参加費 1人当たり400円
- 持ち物 エプロン・バンダナ・タオル
- 申込方法 7月1日(金)から受付開始しますので、市役所健康推進課【☎65-1111(内線412)】へ電話でお申し込みください。 ※定員(12名)になり次第、申し込みを終了します。
- 主 催 市ヘルスメイト協議会
- 申し込み・問い合わせ先 市役所健康推進課(内線412)

## 健康増進コラム

## 「1歳児親子教室」のご紹介

～第100回～

保健センターでは1歳を迎えるお子さんを対象に毎月、親子教室を行なっています。この教室では、生活習慣や歯磨きの話、親子で楽しめるふれあい遊びをしています。1歳はことばが始める大事な時期ですので、親子で楽しい時間を過ごしながら、健やかに成長できるよう見守りたいですね。

### ことばが伸びる関わり方

- ①早寝早起きの生活習慣をおくり、元気な身体、安定した心をつくる。
- ②成長に合わせた運動(散歩など)や身体を使った遊びをしましょう。
- ③子どもが目を向けているものにことば添えをしたり、毎日の生活の中でことばがけをしながらお世話をしましょう。
- ④テレビやスマホは2時間以上見させないように。

★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。

## 歯の健康講座 7月号 その407

### 歯がなくても生きられるか?

野生の動物は歯を失う=栄養が取れない=死、となります。たとえば「ゾウ」は下あごに左右1本ずつ上下に4本、とても大きな歯を持っています。この4本で食事しているわけです。だいたい10年ですり減り抜け落ちますが、それで終わりではなく、アゴの後ろから同じ歯が水平的に移動して、また出てきます。これが5回繰り返されます。つまり最後の6本目の歯、これが10年たって擦り切れた時、ゾウは自分の死に場所を探して群れから離れていくそうです。ゾウの寿命は60歳と言うわけですね。しかし、我々人間は食材を加工したり、義歯をいれたりできるので、



歯を失っても栄養が取れないわけではありません。とはいえ、人間も動物の一部です。歯を失うことは寿命に影響するのでしょうか? 沖縄県宮古島の40～89歳の住民5730人を対象に約15年間調査した研究によると、「歯が10本以上残っている人は10本以下のより寿命が長い傾向にある」こと、また「歯が10本以下であっても義歯を使用している人は、義歯を使用していない人に比べて寿命が長くなる傾向にある」ことが示されました。日本の平均寿命は年々更新して男女とも80歳を超えています。そして、歯の数も毎年増え、今年80歳で20本の歯を残している人が40%に達成するのではないかともいわれています。

自分の歯を大切にすること、歯を失ったら治療を受け、かみ合わせを回復することが、健康で長生きの一助になると考えられます。是非、歯を大切にしてください。  
 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  | 5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。<br>・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  | 25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 | 27日(水)          | 9:10～10:00                     | 26年7月出生児                  |  |        |
| 3歳児健康診査     | 7日(木)<br>21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。 |  |        |
| 離乳食講習会(要予約) | 13日(水)          | 前期 9:15～9:30<br>後期 10:45～11:00 | 28年1月出生児<br>生後9か月(3回食)頃の児 | ・管理栄養士による離乳食の話<br>・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     | 19日(火)          | 9:15～9:30                      | 27年7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  | 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<br>(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<br>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。<br>※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           | 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。<br>・受診時には「保険証」を持参してください。<br>※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。<br>※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<br>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。

| 献 血        | 実施日    | 時 間         | 対象者  | 場 所    |
|------------|--------|-------------|--|--------|
| 献血にご協力ください | 27日(水) | 14:00～16:30 | 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。) | 保健センター |