

健康増進コラム

～ 第109回 ～

6月から市のがん検診には 受診券が必要です!

今年度より市のがん検診を受ける際に、**“がん検診等受診券”**が必要になります。

*がん検診等受診券とは?

- ・あなたが今年度受けられるがん検診の種類をご案内します。
- ・5月下旬頃に自宅に郵送します(ハガキまたは封書)。
- ・市のがん検診を予約・受診する際に受診機関に提出します。

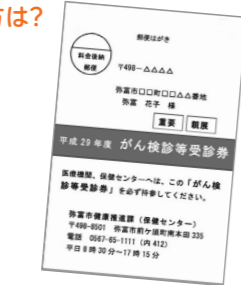
*がん検診等受診券の使い方は?

- ①がん検診等受診券が届く
※総合がん検診を申し込んだ方には届きません。
※紛失された場合は、市役所健康推進課にお申し出ください。

- ②届いたがん検診等受診券を持参し、がん検診を受ける。
※詳しい受診方法は「平成29年度 弥富市健康増進事業のご案内」をご覧ください。

- ③医療機関(集団検診の場合は保健センター)が、受けたがん検診にチェックを入れる。

- ④受診後は、ご自宅で保管してください。



(例)

医療機関 チェック欄	受信できる検診
(済)	胃がん検診
(済)	肺がん検診
(済)	乳がん検診

★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>

高齢者肺炎球菌ワクチン接種 (定期接種) について

平成30年3月31日までの定期接種対象者は以下のとおりです。対象者には4月中旬までに高齢者肺炎球菌予防接種券を郵送しますので、この機会にぜひ接種してください。

●対象者 1. 次の生年月日に該当する方

65歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
85歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
90歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
95歳	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生
100歳	大正6年4月2日生～大正7年4月1日生

2. 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方(身体障害者1級程度)

●接種期限 平成29年4月1日～平成30年3月31日

●接種回数 1人1回

※今までに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことのある方は対象外です。

●接種費用 2,000円

●接種方法 高齢者肺炎球菌予防接種券(※対象者に4月中旬までに郵送)、健康保険証、接種費用を持参して、指定医療機関に予約の上、接種してください。指定医療機関など、詳しくは郵送する案内をご覧ください。

歯の健康講座 4月号 その416

それぞれの口腔清掃

口の中で一番汚れが溜まる場所は、どこかご存知ですか?

よく磨いているのにむし歯になる、頻りに歯肉に違和感を覚える、そんな症状の多くは歯間部、つまり歯と歯の間に汚れが溜まることに原因があると考えられています。

歯間部は食べカスや歯垢といった汚れが溜まりやすいため、口腔清掃の重要なポイントと位置付けられています。この汚れこそがむし歯や歯周病の原因となっているのです。

一般的には歯磨き剤と歯ブラシだけで口腔清掃を終了してしまう方がほとんどではないでしょうか。

歯間部の汚れは歯ブラシだけでは清掃しきれないケースが多く、それ専用の器具で清掃が必要です。



汚れを放置したまま生活していくと、さまざまな口腔トラブルが発生してしまい、歯科医院を受診したときには、日頃の口腔清掃の不備を指摘されてしまいます。

では、どのようにして口腔清掃の不備を改善すればよいのでしょうか。

歯ブラシ一つ取ってみても様々な形状や硬さがあり、歯間部を清掃するデンタルフロスや歯間ブラシなどにもサイズや材質などの違いがあります、口腔清掃器具は多種にわたり、自分に合うものはどれなのか、判断に困る方も少なくありません。

個々の歯並び、口の形状に合った器具を適切に使用することが大切であり、歯科医師や歯科衛生士の指導によるオーダーメイドの口腔清掃を習得する必要があります。

ぜひ皆さんも今一度ご自身の口腔清掃を歯科医院で確認されてはいかがでしょうか。(海部歯科医師会)

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。

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	11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	10日(月) 24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	26日(水)	9:00～9:55	27年4月出生児		
3歳児健康診査	20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)	12日(水)	前期 9:15～9:30	28年10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)頃の児		
1歳児親子教室	19日(水)	9:15～9:30	28年4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っています。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	7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
	21日(金)				

※詳しくは、平成29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30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29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。	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	対象となる期間中ご利用できます		※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。	

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。	市民	保健センター
栄養相談	不定期(土・日・祝日を除く) 9:30～13:30(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、市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。