

保健センターだより

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

今年度より、がん検診の予約・受診の際に、がん検診等受診券が必要です。

対象の方(40歳以上の男性、20歳以上の女性の市民、海南病院での総合がん検診申込済者を除く)には、5月末に郵送しましたので、がん検診の予約・受診の際は毎回お忘れないうちにお持ちください。

紛失された場合は再発行しますので、市役所健康推進課までお問い合わせください。

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) 検診期間: ~9月29日(金) 持ち物: 保険証、がん検診等受診券
		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。 <申込期限>: 9月22日(金)
肺がん		1,100円	600円	
大腸がん		1,700円	900円	
子宮がん*	20歳以上の女性	1,100円	600円	
乳がん*		1,900円	1,000円	
前立腺がん	30歳以上の女性	1,300円	700円	
肝炎ウイルス		1,500円	800円	
	50歳以上の男性	1,000円	500円	
	40歳の方	1,000円	500円	
	41歳以上の方**			

※1.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。
 ※2.子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、平成28年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。
 ※3.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。
 ※4.41歳以上の方の肝炎ウイルス検診は、過去に肝機能異常を指摘された方、これまで肝炎ウイルス検査を受ける機会を逃した方が受診できます。

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	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
1歳6か月児健康診査	7日(月) 28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)	9:00~9:55	27年8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。		
離乳食講習会(要予約)	9日(水)	前期 9:15~9:30	29年2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	2日(水)	9:15~9:30	28年8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。

健康とお得を一緒にゲット! やとみ健康マイレージポイント事業が始まります!!

●やとみ健康マイレージポイント事業とは?

健康づくりを実践してポイント(マイレージ)をためると、愛知県内の協賛店舗・施設で特典を受けられる優待カード『まいか(MyCa)』がもらえる事業です。

本事業に参加された方には、「きんちゃんタオル」(数量限定)を差し上げます。

詳しくは、8月中旬に各戸配布するチラシまたは市ホームページをご覧ください。

※まいか(MyCa)は愛知県が発行している「あいち健康づくり応援カード」のことです

●やとみ健康マイレージポイントの参加方法は?

①ポイントためる 自分で立てた目標にチャレンジし、30ポイントためます。(1日1ポイント、自己申告)【9月1日(金)~平成30年1月31日(水)の計30日間】

②まいかをもらう 貯まったポイントを保健センターに申請すると、まいかがもらえます【申請期間: 10月2日(月)~平成30年2月9日(金)(土・日・祝日を除く)】

③まいかをつかう 愛知県内の協賛店舗・施設で特典が受けられます。【申請日より1年間有効】

健康増進コラム ~第113回~

食中毒を防ぎましょう

多くの場合、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを食べたり、飲んだりすることで食中毒が起こります。嘔吐、腹痛、下痢などの急性胃腸炎の症状やしびれや麻痺などの神経症状などが起こります。場合によっては、死に至ることもあるので、注意が必要です。

食中毒予防の3原則

- ①菌・ウイルスをつけない 食品や手、調理器具はしっかり洗いましょう。加熱する食品(生肉・魚)と加熱しない食品(野菜・果物)は分けて、保管・調理しましょう。
- ②菌・ウイルスを増やさない 常温で放置せず、冷蔵庫で保存をしましょう。
- ③菌・ウイルスを殺菌する 食品は十分に加熱し、調理器具は定期的に消毒をしましょう。

★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>

歯の健康講座 8月号 その 420

知覚過敏とは

知覚過敏とは、むし歯や歯の神経の炎症などの病状が無いにもかかわらず、歯がしみたり、歯ブラシの毛先や冷たい物、熱い物、甘い物、すっぱい物などの刺激によって一過性の痛みを感じる症状です。

実際に「歯がしみるのでむし歯かも?」と不安になり来院される患者さんも多いです。

知覚過敏は歯の表面を保護しているエナメル質が削れてしまい、痛みを感じる部分である象牙質が露出することで起こります。また、歯茎が下がり、歯の根っこが露出している場合も歯がしみたり痛みを感じる事が多いです。



軽度の知覚過敏は一定期間が経過すると自然治癒するものもあります。市販の知覚過敏用の歯磨き剤にも象牙質を保護する薬用成分が含まれています。

歯科医院で知覚過敏と診断された場合は、コーティング剤や薬剤の塗布で露出した象牙質を保護することで痛みを緩和する事ができます。

ただ、重症になれば歯の神経を抜かなくてはならない事もあります。そうならないためにも予防は大切です。

まずは正しい歯磨きをきちんと行う事が大事です。歯がしみるからと歯磨きがおろそかになると、知覚過敏だけでなく歯周病などの他の病気を引き起こす原因にもなります。

「なんだか歯がしみる」そんな時は早めの受診をお勧めします。(海部歯科医師会)

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	18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

※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・節目歯科無料クーポン検診は平成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。 ※節目歯科無料クーポン検診対象の方には、5月末に個人通知にて詳細案内をしています。 ※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。	歯科指定医療機関
節目歯科無料クーポン検診	20,30,40,50,60,70歳の方				
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			

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。