

# 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	5日(火)	13:00~13:40	対象の方には個別通知でご案内します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	保健センター	
	12日(火)					
1歳6か月児健康診査	4日(月)	13:00~13:40	1歳6~7か月頃のお子さんを対象に個別通知します。			
	25日(月)					
2歳児ピカピカ歯科教室	20日(水)	9:00~9:55	27年12月出生児			
3歳児健康診査	14日(木)	13:00~13:40	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	29年6月出生児			<ul style="list-style-type: none"> <li>管理栄養士による離乳食の話</li> <li>予約制です。希望の方は事前にご予約ください。</li> </ul>
		後期 10:45~11:00	生後9か月(3回食)頃の子			
1歳児親子教室	6日(水)	9:15~9:30	28年12月出生児			<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)</li> </ul>

※母子健康手帳：月~金曜日、8:30~17:15(土・日曜日・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。

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	1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
	15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・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・日曜日・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。

●**集団検診(バス検診)**  
 保健センターで、バスでの集団検診(がん検診、特定健康診査など)を実施しています。定員になり次第、申し込み終了します。  
 希望される方は、日程や空き状況など詳細を市役所健康推進課までお問い合わせください。

## 男の料理を作ろう!

男性のための料理教室を開催します。

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?

あなたも一緒にお料理しましょう。

▼**と き** 平成30年1月15日(月) 午前10時~午後1時

※10時までにお越しください。

▼**と ころ** 保健センター

▼**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)

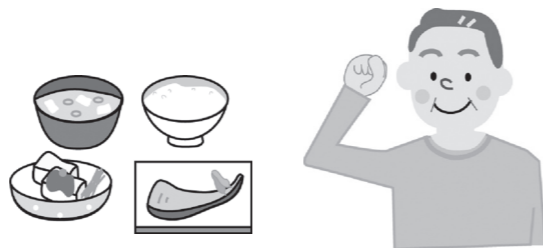
▼**参加費** 1人当たり400円

▼**持ち物** エプロン・バンダナ・タオル

▼**申込方法** 12月18日(月)から受付開始しますので、市役所健康推進課へ電話でお申し込みください。※定員になり次第、申し込みを終了します。(土・日曜・祝日・年末年始を除く)

▼**主 催** 市オリーブ協議会

☎・☎市役所健康推進課(内線412)



## 健康増進コラム

~第117回~

### こんな症状ありませんか?

ほうれい線が気になるようになった

むせて咳き込み、苦しい思いをした

歯の調子よくない

口がよく渴き、つらい



### パタカラ教室のご案内

~お口の体操で機能アップ~

お口の機能をアップさせるには、日々のトレーニングが大切です。簡単にできる「お口の体操」や、「口腔ケア」を歯科衛生士と一緒に学びませんか。

▼**と き** 個別相談で対応します。

▼**と ころ** 保健センター

▼**内 容** お口の体操・口腔ケア・誤嚥性肺炎について

▼**費 用** 無料 お電話で予約をしてください。(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後2時)

☎市役所健康推進課(内線412)

★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.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html>

## 歯の健康講座 12月号 その 424

### ドライマウス(口腔乾燥症)

最近口の乾きを感じたり、唾液が出にくくなったと感じる人はいませんか?もしかしたらドライマウスかもしれません。

誰でも加齢に伴って唾液の分泌量が減りますが、ドライマウスは加齢以外にも、口呼吸、糖尿病、薬の副作用、ストレスなど様々な原因が考えられ、複数の原因が重なっていることも少なくありません。

ドライマウスになると唾液による自浄作用や抗菌作用の低下によりむし歯や歯周病にもなりやすくなります。



粘膜を保護する力も低下することで口内炎がよくできるようになったり舌が炎症を起こすこともあります。また入れ歯の痛みが出やすくなったりします。

水分の少ない食べ物(パンやクッキーなど)が上手く飲み込めない、上手く話せない、口臭が強くなる、味覚障害が起こるなど、様々な症状も現れます。

対処療法としては、規則正しい生活をしてバランスのとれた食事をよく噛んで食べる、水分をまめにとる、ストレスをためない、鼻で呼吸する、口を大きく動かしたりマッサージしたりするのも有効です。

ドライマウスは原因によって治療法が異なります。いつもと違う口の乾きを感じたらかかりつけ歯科医院で相談してみてください。(海部歯科医師会)