

## ●30代健診

対象	健診内容など	申込方法
市内に住所を有している 30～39歳の方 (昭和53年4月1日 ～昭和63年3月31日生) ※会社などで健診を受ける機 会がない方	市内の指定医療機関で受ける健診です。 健診期限 2月16日(金) 定員 100名※定員になり次第、受付を終了します。 内容 問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、尿検査、 血液検査、心電図 料金 1,000円※健診日に医療機関にお支払いください。	保健センター窓口でお申し込みください。 期限 2月9日(金)8:30～17:15 (土・日曜日・祝日を除く) 場所 保健センター 持ち物 保険証

## 健康増進コラム ～第119回～

### 冬のウォーキング～最近歩いていますか～

春の陽気が待ち遠しい今日この頃ですが、最近歩いていますか？  
「こんな寒い日に外でウォーキングなんて…」といった声が聞こえてきそうですが、ちょっとした対策で安全に、気持ちよく歩けます。

### 冬のウォーキングの注意点

#### ●ウォーミングアップ

寒い冬に、急に運動をすると、心臓に負担がかかります。また、筋肉も緊張していますので、しっかりと準備体操を行い、体を温めてから歩きましょう。

#### ●寒さ対策

##### ポイント1 手袋

手袋で、保温をしてから両手をしっかり振って、歩きます。また、万が一転倒した時にも、手のけがを防ぐこともできます。

##### ポイント2 帽子

体温の低下予防には、帽子の着用は効果的です。冬場は、保温性の高い素材がお勧めです。耳まで覆うものや、風が吹いても飛ばされない物など、お気に入りのものを見つけてみましょう。

##### ポイント3 衣類

体温調整がしやすいように、重ね着がよいでしょう。保温性の高い下着や風を通しにくいウィンドブレーカーを活用します。

#### ●水分補給

のどの渇きを感じなくても、適宜水分を補給しましょう。  
※路面が滑りやすいこともありますので、注意してください。

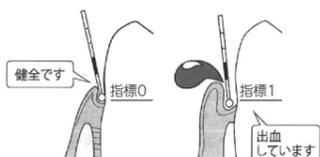
★弥富市健康増進計画ホームページ★ ぜひご覧ください。  
<http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1001856/1001857.html>

## 節目歯科無料クーポン検診はお済みですか？

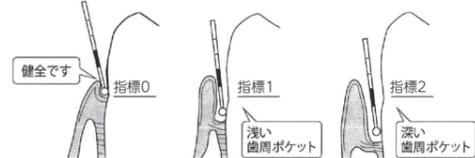
健康的でステキに年齢を重ねる「ヘルシーエイジング」。歯とお口の健康を見直し、キレイな歯と口もとで輝く笑顔に自信を！  
そして、心と体もずっと健康で過ごしましょう！  
市では、節目を迎える方を対象に節目歯科無料クーポン検診を実施しています。まずは、歯周病の進行ぐあいを検査してみましょう。

**歯周病検査**  
「プローブ」という器具を使用し、歯肉からの出血の有無や、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)の深さを調べます。深ければ深いほど、歯周病が進行しています。

【歯肉出血】



【歯周ポケット】



- ▼対象年齢 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳  
※対象の方には、5月下旬に個人通知しています。
  - ▼自己負担金 無料
  - ▼実施期限 3月31日(土)
  - ▼実施場所 指定の歯科医院(通知案内参照)
  - ▼受診方法 指定の歯科医院に予約のうえ、受診してください。
  - ▼持ち物 健康保険証・節目歯科無料クーポン検診受診券(ハガキ)
- 問 市役所健康推進課(内線412)

## 歯の健康講座 2月号 その 426

### 大人の矯正治療

矯正治療は子どもが行うものと思いがちですが、自分の年齢でも治療はできるのかと不安に感じる方もいるかもしれませんが、矯正治療には基本的には年齢制限はありません。

50歳代はもちろん60歳代以降でも治療されている方は増えてきています。子どもの矯正治療との違いはアゴの成長が終了しているため、それをふまえた治療方法の提案になります。

近年では、歯の裏側につける見えない装置や取り外し可能な装置などの見た目に配慮した治療が開発、改良されたこともあり、大人の治療が普及されてきました。

子どもの頃に矯正治療するチャンスがなかったり、年齢を重ねてきてガタつきや噛み合わせが変化してきたという方でも、治



療は可能です。大人の矯正治療をはじめると、注意する点は、差し歯やむし歯や歯周病がある方です。

矯正治療による歯の移動は、歯の根と歯を支えている歯槽骨の間で生じる組織変化によって起こり、差し歯であっても歯の根がしっかりしていれば問題なく歯が移動できます。ただし、差し歯にも矯正装置を直接着けますので、歯の移動終了後に装置を外す際に、差し歯の一部破損や、歯の移動後の新しい噛み合わせに適合した新たな形の差し歯につくりかえる必要があります。

また、むし歯や歯周病の方も年齢と共に口腔内の状態が悪くなる場合が多く、特に歯並びの悪い所は、磨き残しがあり、むし歯や歯周病になっているケースがあります。その状態で矯正治療をはじめると、さらに状況が進行し悪化して、矯正治療を継続できなくなる場合があります。基本的には、まず、一般歯科で治療をしていただき、それらの治療が終了してから矯正治療をはじめられることをおすすめします。(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。お間違え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。

問 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	6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	5日(月) 26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。		
2歳児ピカピカ歯科教室	28日(水)	9:00～9:55	28年2月出生児		
3歳児健康診査	15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。	・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)	14日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	29年8月出生児 生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	7日(水)	9:15～9:30	29年2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	9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。 ※各日も先着20名です。	保健センター
	22日(木)				

※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。

#### ●献血にご協力ください

実施日	時間	対象者	場所
3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