

高齢者肺炎球菌ワクチン接種(定期接種)について

厚生労働省から2019年度以降も65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方で、これまで接種をしたことがない方を対象に5年間定期予防接種を実施するとの方針が示されました。

2020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または②に該当する方

①次の生年月日に該当する方

65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
85歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
90歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
100歳	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生

②60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)

▼接種期間 4月1日(月)～2020年3月31日(火)

▼接種回数

定期接種回数は生涯1回限りとなります。
※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定期接種を終了したものとみなします。接種後5年以上経過していても、定期接種の対象とはなりません。

▼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。

問 市役所健康推進課(内線411～415)

4月 保健センター だより

問 市役所健康推進課(保健センター)(内線411～415)

乳幼児健診

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	9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	8日(月) 22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	24日(水)	9:00～9:55	29年4月出生児		
3歳児健康診査	11日(木) 25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)	10日(水)	前期 9:15～9:30	30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	17日(水)	9:15～9:30	30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

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	5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 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
	19日(金)				

※詳しくは2019年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科検診

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2020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(「2019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。			

相談

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、誤えん性肺炎予防、お口の体操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。

健康増進コラム

～第133回～

弥富市自殺対策計画を策定しました

弥富市では、過去5年間で42名の方が自殺により亡くなりました。

自殺は、経済的な問題、学校・職場・家庭での人間関係などの社会的な問題、健康の問題など複合的な問題を抱え、追い込まれた末に起こります。そして残された遺族やまわりの人にも、深い悲しみや生活上の困難をもたらします。自殺は、誰にでも起こりうることであり、自殺対策は、社会全体で取り組むことが大切です。

「誰も自殺に追い込まれることのないまち「弥富」」を基本理念として、平成31年3月、「弥富市自殺対策計画」を策定しました。

以下の5つを基本施策、3つを重点施策として取り組んでいきます。

- 基本施策**
- ①地域におけるネットワークの強化
 - ②自殺対策を支える人材の育成
 - ③市民への啓発と周知
 - ④生きることの包括的な支援
 - ⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- 重点施策**
- ①高齢者への対策
 - ②生活困窮者への対策
 - ③勤務・経営への対策



※詳しい計画の内容は市ホームページからご覧いただけます。

歯の健康講座 4月号 その440

「自分に合ったケア」できていますか?

「自分の歯みがきに自信がある!」という人の中でも、実際にしっかりみがけている人は約2割しかいません。歯みがきの意識と現実には大きなギャップがあり、その要因には、ブラッシング方法が間違っている、自分の口内の状態に適したケアができていない、みがき癖により効果的に歯垢を落とせないなどが挙げられます。「みがいたつもり」にならないよう丁寧にケアしてください。

また、歯ブラシは毛先が広がると歯垢除去率が低下してしまいます。1か月に1本を目安に歯ブラシ交換しましょう。

歯間や歯並びが悪いところなど歯ブラシが届きにくいところについての歯垢を落とすには、「デンタルフロス」「歯間ブラシ」や「ワンタフトブラシ」といった用具を習慣的に活用するのがおすすめです。

「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」は、歯間の歯垢を効率的に落とせる道具です。予防歯科先進国として知られるスウェーデンでは、2人に1人が普段から使っているそうで、ブラッシングの後に使うと、歯垢除去率は1.5倍にも高まります。一方、「ワンタフトブラシ」は、みがき残しが気になる場所にピンポイントで毛先が届くのがメリットです。

この他、歯の再石灰化を促す「フッ素」を配合した歯みがき剤や、むし歯リスクが高まる就寝中の細菌増殖を抑えるデンタルリンスなどを、日々のセルフケアに活用するのも良い方法です。

適切なセルフケアは、歯並びやお口の状態によってそれぞれ異なります。歯科医院での指導に基づいた「自分に合った歯みがき習慣」で、大切な歯を守りましょう。

(海部歯科医師会)