

検診内容	検診期間	申込期間	持ち物	検診の受け方	検診場所
● 個別がん(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん)検診 ● 肝炎ウイルス検診	10月31日(木)まで	10月24日(木)まで	がん検診等受診券、保険証、検診料	申込期間中に、希望の医療機関で直接予約を取り、検診票を受け取って受診ください。	海部医師会等指定医療機関および海南病院(子宮・乳がん)

※胃がん検診の内視鏡検査は、2年に1度の隔年受診です。今年度受けると、翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、バリウム検査とも)を受けることはできません。

検診内容	検診の受け方
集団検診(バス検診)	保健センターまたは十四山総合福祉センターでバスでの集団検診を実施しています。定員になり次第申し込みを終了します。希望される方は日程・空き状況を市役所健康推進課までお問い合わせください。

がん検診の予約・受診には、**がん検診等受診券**が必要です。(がん検診等受診券がないと受診できません)
※対象の方(20歳以上の女性、40歳以上の男性)には、4月中旬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にならないようお持ちください。**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。

7月 保健センター だより

市役所健康推進課(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	1日(月) 29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	平成29年7月出生児		
3歳児健康診査	11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	平成31年1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	3日(水)	9:15~9:30	平成30年7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	場所	対象者	内容など
BCG	5日(金)	13:45~14:15	保健センター	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。
	18日(木)				

※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	場所	受診方法
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令和2年3月31日までのご利用となります。	無料	歯科指定医療機関	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。 ※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。
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・日曜日、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・日曜日、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しょう。※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・日曜日、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・日曜日、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136回~
7月は【熱中症予防強化月間】です!

熱中症は、こんなときに起こります

- ◆ 気温が高い(28℃以上) ◆ 湿度が高い(70%以上) ◆ 日差しが強い ◆ 風が弱い
 - ◆ 急に暑くなった ◆ 閉め切った室内など
- 子どもと高齢者、スポーツをするとき、屋外で働くときは、さらに注意が必要です!

熱中症の症状は?

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が大量に出る など
中度	頭痛、吐き気、吐く、だるい(倦怠感) など
重度	意識がない、高い体温、けいれん、呼びかけても返事がおかしい、まっすぐ歩けない など

熱中症を予防するには?

1. 温度に気を配りましょう 日陰をつかったり、扇風機やエアコンを使用して、適度に温度を下げましょう。日傘や帽子、涼しい服装も効果的です。
2. 飲み物を持ち歩きましょう のどが渇く前に水分を取ります。汗をかいたら塩分も取りましょう。水分や塩分の摂取制限がある方は、主治医に相談しましょう。
3. 休息をとりましょう 寝苦しい夜は、風通しをよくし、眠れる工夫をしましょう。疲れを感じたら無理せず、休みましょう。
4. 栄養をとりましょう きちんと食事をとることは、熱中症予防になります。

- 熱中症になってしまったら
- ★ 涼しい場所へ避難 ★ 服を脱がせて、とにかく冷やす
 - ★ 水分・塩分の補給 ※自分で水分を飲めないときは救急車を呼びましょう
 - ★ 医療機関に運ぶ(救急車を呼ぶ)

(参考サイト:環境省熱中症予防情報サイト)

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

ウォーキングフォーム教室

涼しい室内で、効果的な正しい歩き方を学びませんか?

とき **8月20日(火)**
午前9時30分~11時45分

ところ 保健センター

対象 市内在住の方
※医師から運動の制限を受けていない方。現在通院されている方は、主治医の運動許可がある方に限ります。当日の問診の結果、参加できない場合もあります。

定員 20名

持ち物 運動のできる服装、お茶、タオル

申込期間 7月10日(水)~8月9日(金)
※定員になり次第終了します。

申込方法 電話または市役所健康推進課(保健センター)窓口で申し込みください。

問・申 市役所健康推進課(内線 413)

歯の健康講座 7月号 その 443

歯は大切な情報源

口の中には、その人のいろいろな情報であふれています。例えば、これまでの治療の痕跡、治療痕は消すことのできないものから、ずっと累積されていきます。人の口の中、とりわけ歯の状態は全く同じ人はいないと言ってよいでしょう。

刑事ドラマなどで、よく身元を特定したり本人かどうかを確認するのに歯の治療痕が用いられるシーンが登場するのはそのためです。

年配の方はご記憶にあると思いますが、1985年(昭和60年)に起きた群馬県・御巣鷹山での日航機墜落事故で歯型による犠牲者の身元確認が大きく注目され、2011年(平成23年)の東日本大震災でも、多くの歯科関係者が津波で亡くなられた皆さんの身元の特定に従事さ

せて頂いた事は、記憶に新しいところです。航空機事故でも津波でも、ご遺体の損傷が激しい場合は、歯型での個人特定が最後の決め手となるのです。

日頃の歯科診療において、患者様の口腔内を拝見しますと、歯の喪失がある場合、その原因はむし歯なのか、歯周病か、あるいは外傷によるものか、そしてこれまでどんな治療を受けてきたのか、問診を交えながら歯科医は、多くの情報を得ることができます。また、歯の手入れの状態も一目瞭然ですから、歯に対する関心や価値観なども読み取ることができるのです。口の中を注意深く見ていけば、歯のすり減り具合などから、その人のストレスの累積量を推測することもできます。ストレスは、本人の気づかないうちに歯ぎしりとなって現れ、歯を磨耗させていることもあります。

大切な歯を守るための、良きパートナーとして歯科への通院を心がけましょう。 (海部歯科医師会)