

献血

献 血	実施日	時 間	対象者	場所
献血にご協力ください	27日(日)	9:00～15:30	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。)	十四山支所

がん・肝炎ウイルス検診 集団検診

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とり、検診票を受け取って受診してください。	海部医師会など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歳以上の女性市民、40歳以上の男性市民)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。

スマホ・パソコンで簡単!こころの健康チェック

「こころの体温計」は、パソコン・携帯電話から簡単な質問に答えることで、自分自身やあなたの家族・大切な人のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。結果とともに相談窓口などの情報が表示されます。

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

<http://fishbowlindex.jp/yatomi/demo/index.pl>



市役所健康推進課(内線 411 ～ 415)

健康増進コラム ～第139回～

がん検診は受けられましたか?

日本人の2人に1人が、一生のうち何らかのがんにかかるといわれています。また、がんが原因で亡くなる人は増えており、昭和56年から死因の第1位となっています。

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが大切です。禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって予防することができる病気です。ただ、それらを心がけていたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。

そのために**定期的**に**がん検診を受けることが重要です**。医学の進歩により早期発見し、適切な治療を受けることでがんを治すことができる可能性が高くなっています。そのためにも、がんを“初期”の段階で見つける[がん検診]はとても重要です。

市で受けれるがん検診

～この機会にぜひ受けましょう～

- 個別がん検診(指定医療機関で受診)
 - 集団検診(バス検診)
- ※詳細は広報やとみ、市ホームページをご覧ください。

歯の健康講座 10月号 その 446

オーラルフレイルとは

人間は誰でも加齢と共に心身の機能が低下し、健康で自立した生活が送れる状態から介護が必要な状態へと「老いの坂道」をゆっくり下っていきます。この坂道の中間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル(虚弱)」と呼ばれる段階があります。しかし、適切な介入を継続すれば健康な状態に戻すこともできるため、早めに気づいて予防することが重要です。

フレイルの比較的初期に「オーラルフレイル」の症状が現れます。**オーラルフレイルとは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥などほんの些細なお口の状態であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。**

これらオーラルフレイルの症状は“老化のはじまりを示すサイン”として注目されるようになってきました。「フレイル」の状態から要介護状態に陥ることなく、健やかで自立した暮らしを長く保つためには、この段階で早く気づき、予防や改善に努力することが重要であるということがわかってきました。

歯を失うとオーラルフレイルになりやすくなります。歯を失う原因であるむし歯や歯周病から歯を守り、歯や口を良好な状態に保つには、かかりつけ歯科医をもって、定期的に清掃と検診を受けるようにすることが大事です。(海部歯科医師会)

10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	8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	21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	30日(水)	9:00～ 9:55	平成29年10月出生児		
3歳児健康診査	10日(木) 31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)	9日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	平成31年4月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	・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。	
1歳児親子教室	2日(水)	9:15～9:30	平成30年10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	4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。
	17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。 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。
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。