

集団検診

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。

健康増進コラム ~第140回~

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

乳幼児突然死症候群は、12月以降の冬季に発生しやすい傾向があるため厚生労働省は、対策強化月間と定めています。

★乳幼児突然死症候群(SIDS)とは

何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因の分からない病気です。

★乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症のリスクを減らすには

①1歳になるまではあおむけで寝かせましょう。

あおむけうつぶせどちらでも発症しますが、寝るときにうつぶせに寝かせた時の方が発症率の高いこと

が分かっています。あおむけに寝かせることは、睡眠中の窒息事故を防ぐのにも有効です。

②できるだけ母乳で育てましょう。

母乳で育てている赤ちゃんの方が発症率の低いということが分かっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

③たばこをやめましょう。

たばこは発症の大きな危険因子です。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

市役所健康推進課(内線 412・413)



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.lg.jp/kurashi/1000209/1001856/index.html>)

歯の健康講座 11月号 その447

毎月22日は禁煙の日

歯周病学会の調査で、喫煙者は非喫煙者と比べると3倍も歯周病にかかりやすく、2倍も多く歯を失っています。どうしてタバコが歯周病を悪化させるのでしょうか。

タバコの煙には、4000種類の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害物質、発ガン性物質は70種類もあると言われています。その中でニコチン、一酸化炭素、タールという3大有害物質があります。

ニコチンと一酸化炭素により血管を収縮させることで血液循環を悪くし、酸素や栄養が不足となります。そして、歯肉の表面が固くゴツゴツした状態となり出血が抑えられるため、気が付かないうちに歯周病が悪化します。また、タールは強力な発ガン性があり、口の中の粘膜に吸収されると唾液の分泌量が減り、歯に歯垢

や歯石を付着しやすくします。

つまり、タールは歯ぐきに汚れを付けて、ニコチンと一酸化炭素は歯ぐきに栄養を行き渡らせなくなることが、悪化させる要因となります。

最近、有害物質の少ない加熱式タバコを吸う方が増えました。しかし、有害物質が少なくなっただけで健康に良いわけではありません。お口の環境を改善するために一番良いことは禁煙をすることです。

禁煙することで、歯ぐきの血流は数週間で回復し黒ずみが少なくなり、弾力のある健康な歯ぐきになります。さらに、口臭やガン予防、味覚改善にもなるので、毎日の歯磨きと適切な歯科治療も併用することで歯周病の大幅な改善が可能です。

一度、かかりつけ歯科医院に相談してみてください。

(海部歯科医師会)

11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	12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	11日(月) 25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	27日(水)	9:00~9:55	平成29年11月出生児		
3歳児健康診査	21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	令和元年5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	6日(水)	9:15~9:30	平成30年11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	1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。
	22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	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。