

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141回~

まだ間に合います!やとみ健康マイレージ事業

やとみ健康マイレージは、①健診を受け、②健康づくりを30日間実践しポイントをためると、『あいち健康づくり応援カード(まいか)』がもらえる事業です。『まいか』でサービスが受けられる優待カード協力店一覧は、市ホームページで確認できます。また、今年度、本事業に参加された方には、「きんちゃんタオル」をさしあげます。(数量限定)

- 【対象】**小学生以上の市内在住・在勤・在学者
- 【ポイントをためる期限】**
12月31日(火)まで
- 【ポイントカード提出期限】**
翌年1月31日(金)(平日8:30~17:15)
- 【提出先】**保健センター
※ポイントカードは市ホームページよりダウンロードまたは保健センター窓口で交付します。
※詳しくは「やとみ健康マイレージ」で検索を!

参加者の声



歯の健康講座 12月号 その448

口臭について

口臭は、自分自身では慣れてしまってわからない場合が多く、周りから指摘され気づく場合と、周りの人の仕草から自分に口臭があると思い込んでしまう場合があります。

原因は、主に口の中での舌苔やプラークで、それが原因の口臭を「生理的口臭」と分類しています。朝起きた時や空腹時、疲労時、緊張して口が渇いたときに感じる口臭、加齢による口臭などが挙げられます。新陳代謝で古くなっている粘膜などのタンパク質を、舌苔やプラークの中にある細菌や微生物が分解すると、口臭のもとになるガスが発生します。

一方、全身の健康状態や生活習慣とも関連しているものもあり、歯周病などのお口の病気や、糖尿病などの全身の病気などによって起こる口臭は「病的口臭」と呼ばれています。

口臭の治療は、まず検査を受けて原因を明らかにしましょう。病気が原因の場合は、その病気の治療が必要になります。

病的口臭や生理的口臭でも、お口の中をきれいにする事で、口臭を発生させる細菌を減らすことが治療になります。正しいブラッシングに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使用した歯と歯の間の清掃、舌磨きを行うことが、口臭の軽減には効果的です。入れ歯の方は、入れ歯の清掃も行いましょう。また薬用成分が含まれている洗口剤やタブレット、ガムなども補助的に使うことで口臭予防の効果が期待できます。ただし、自己流での清掃や洗口剤の使用では不十分な場合もあるので、**口臭が気になる方はかかりつけ歯科医院を受診し、専門的な指導やクリーニングを受けましょう。**



12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	3日(火) 10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	16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	25日(水)	9:00~9:55	平成29年12月出生児		
3歳児健康診査	5日(木) 19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)	11日(水)	前期 9:15~9:30 後期 10:45~11:00	令和元年6月出生児 生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	4日(水)	9:15~9:30	平成30年12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

予防接種	実施日	受付時間	場所	対象者	内容など
BCG	6日(金) 20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。

※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。