

30代健診

対象者	健診内容など	申込方法
市内に住所を有している30～39歳の方(昭和55年4月1日～平成2年3月31日生)※会社などで健診を受ける機会がない方	市の指定医療機関で受ける健診です。 健診期間 1月14日(火)～2月14日(金) 定員 100名※定員になり次第、受付を終了します。 内容 問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図 料金 1,000円 ※健診日に医療機関にお支払いください。	保健センター窓口でお申し込みください。 期間 1月7日(火)～2月7日(金)(土・日曜日、祝日は除く)8:30～17:15 場所 保健センター 持ち物 身分証(保険証など)

男性の料理教室のご案内

自分の食べたい物から、みんなに食べさせたい料理へ少しずつ自信をつけてみませんか?今回は缶詰を使った簡単料理です。ぜひご参加ください。

- と き** 1月20日(月) 午前10時～午後1時まで ※10時までにお越しください。
- と ころ** 保健センター
- 対 象 者** 市内在住の男性の方に限ります。(年齢不問)
- 定 員** 12名(先着順) **料 金** 400円(1人当たり)
- 持 ち 物** エプロン・バンダナ・タオル
- 申 込 方 法** 市役所健康推進課へ電話でお申し込みください。
※定員になり次第、申し込みを終了します。
- 主 催** 弥富市オリーブ協議会 **問・申** 市役所健康推進課(内線412)



健康増進コラム ～第142回～

パタカラ教室のご案内 ～お口の体操で機能アップ～ こんな症状ありませんか?



お口の機能をアップさせるには、日々のトレーニングが大切です。簡単にできる「お口の体操」や、「口腔ケア」を歯科衛生士と一緒に学びませんか。

- と き** 個別相談で対応します。(要予約)
- と ころ** 市役所健康推進課(保健センター)
- 内 容** お口の体操・口腔ケア・誤嚥性肺炎について
※お電話で予約してください。
(午前9時～午後2時 土・日曜日、祝日を除く)
問 市役所健康推進課(内線415)



歯の健康講座 1月号 その 449

大人の食育

人は噛めるか噛めないかによって自然と食べやすい食材を選び調理方法を変えています。歯が少なくなるほど野菜類や肉・魚介類を食べる頻度が少なくなり、逆に穀類(ご飯やパンなど)が多くなる傾向にあります。

食事が偏り栄養バランスが乱れると、血液中のビタミン類やカルシウムなどの無機塩類の濃度が低くなります。体の調子を整えるビタミン類は抗酸化ビタミンとして炎症やガンの発生を抑制する働きがあるため、ビタミンの不足は歯周病にも悪い影響を及ぼします。

陸上の哺乳類は多くの歯を失ったときが寿命と言われていてます。

虫歯、歯周病で歯を失うと栄養摂取量が減少し、疾患、そして生活の質の低下が起こります。つまり、歯は全身の健康の原点といっても過言ではないのです。いくつになっても食べ物がしっかり噛めるように定期健診を受けましょう。

(海部歯科医師会)



1月 保健センター だより

問 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	14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	6日(月) 27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	22日(水)	9:00～9:55	平成30年1月出生児		
3歳児健康診査	16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)	8日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	令和元年7月出生児 生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	15日(水)	9:15～9:30	平成31年1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	10日(金) 23日(木)	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、市民の皆さま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。