

献血

献血	実施日	時間	対象者	場所
献血にご協力ください	1日(土)	10:00～16:00	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。)	イオンタウン弥富

お済みですか？
高齢者肺炎球菌ワクチン接種
(定期接種)

3月31日までの定期接種対象者は以下のとおりです。対象者には高齢者肺炎球菌予防接種券を郵送しています。接種をお済みでない方は、この機会にぜひ接種してください。予防接種券をお持ちでない方は、市役所健康推進課にて予防接種券発行の手続きをしてください。

▼対象者 ①または、②に該当する方

①次の生年月日に該当する方

65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生	85歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生	90歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生	95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生	100歳以上	大正9年4月1日生以前

②60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方(身体障害者1級程度)
※既に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことがある方は対象外となります。

▼接種期限 3月31日(火)

▼接種回数 1人1回

▼接種費用 2,000円

▼接種方法 高齢者肺炎球菌予防接種券(※対象者に4月に郵送済)、健康保険証、接種費用を持参して、指定医療機関に予約の上、接種してください。

健康増進コラム ～第143回～

アレルギー疾患

アレルギー疾患は、アレルギーになりやすい体質の子どもが成長に伴ってさまざまなアレルゲンに触れることによって、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎や結膜炎・花粉症、ぜんそくを発症していきます。

出生から幼児期、思春期、年齢とともにアレルギー疾患が形を変えて現れてくることを「アレルギーマーチ(行進)」といいます。

アレルギー性疾患は短期間では治りませんが、適切な治療を受けて、症状が出ない状態を目指し、うまく付き合っていきましょう。



◆「アレルギーポータル」
(<https://allergyportal.jp>)◆
アレルギーに関する情報、医療機関情報、Q&Aなどが掲載されています。ぜひご覧ください。

節目歯科
無料クーポン検診は
お済みですか？

健康的でステキに年齢を重ねる「ヘルシーエイジング」。歯とお口の健康を見直し、キレイな歯と口もとで輝く笑顔に自信を！そして、心と体もずっと健康で過ごしましょう！市では、節目を迎える方を対象に節目歯科無料クーポン検診を実施しています。

まずは、歯周病の進行ぐあいを検査してみましょう。

歯周病検査 「プローブ」という器具を使用し、歯肉からの出血の有無や、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)の深さを調べます。深ければ深いほど、歯周病が進行しています。

対象年齢 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳
※対象の方には、5月下旬に個人通知しています。

自己負担金 無料

実施期間 3月31日(火)まで

実施場所 指定の歯科医院(通知案内参照)

受診方法 指定の歯科医院に予約のうえ、受診してください。

持ち物 健康保険証・節目歯科無料クーポン検診受診券(ハガキ)

問 市役所健康推進課(内線415)

歯の健康講座 2月号 その450

認知症の原因が口にある？

「そんな話聞いたことないし、ちょっと信じられない…」そう思う人もいないのでしょうか。だからこそ、口の中の健康と認知症の関係について話をしようと思います。その重要なキーワードが「炎症」です。炎症は簡単に言いますと、体の外から入ってきたり、体内で生まれたりした害のあるものへの防御反応です。体は自分自身、つまり自分の細胞を破壊してでも悪いものを取り除こうとします。老化のひとつの症状としての認知症も、実は「脳の炎症」だと言われています。

最も多いアルツハイマー型認知症は、アミロイドβという特殊なたんぱく質が脳内に増えることが原因ですが、脳に炎症があると、このAβが増え易く、またAβの増加がさらに炎症を引き起こすことが実証されています。口の中で起きる炎症の代表的なものが「歯周病」です。

最近では、この歯周病がアルツハイマー型認知症に影響を及ぼしているということが知られてきました。アルツハイマーで亡くなった人の脳を調べたところ、歯周病原菌のリーダー格であるポルフィノナス・ジンジバリス(Pg)菌が発する毒素LPSが高頻度で検出されているのです。これに対し、アルツハイマーを発症していない人の脳からは、この毒素は検出されていません。

認知症の予防としては無論の事、進行を遅らせる為にも、日頃から歯科医院への受診を心がけましょう。歯周病の予防と治療が、認知症の予防と進行を遅らせることに繋がります。

(海部歯科医師会)

2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	4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	17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	26日(水)	9:00～ 9:55	平成30年2月出生児		
3歳児健康診査	6日(木) 27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)	12日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	令和元年8月出生児 生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	5日(水)	9:15～9:30	平成31年2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	7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。
	20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。