

3月末までに実施してください! 風しん5期クーポン券

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性へ

昨年6月にお届けしました風しん5期クーポン券の有効期限は、令和2年3月末となっております。未実施の方は、風しんの抗体検査と予防接種を、3月末までに委託医療機関にて実施してください。

紛失された方や、やむを得ず4月以降に実施を希望される方は、新しいクーポン券を発行いたしますので、市役所健康推進課へご連絡ください。

また、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性は、令和2年6月下旬頃クーポン券を発送予定です。職場の健診などで早くクーポン券をご希望の方は、市役所健康推進課へご連絡ください。



健康増進コラム ~第144回~

~良い睡眠をとろう~ 3月は自殺対策強化 月間です。

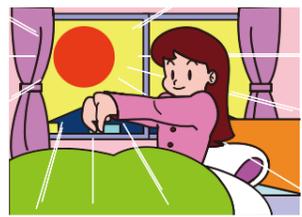
市では、昨年度「誰も自殺に追い込まれることのないまち弥富」を目指し、自殺対策計画を策定しました。

こころの安定と睡眠には深い関係があります。「極度に寝付きが良くない」、「夜中に何度も目が覚める」などの症状が2週間以上続いたら早めに受診・相談をしましょう。

ストレスを溜め込みすぎず、周りの人や専門機関に相談を。

【快眠のヒント】

- ①日中、ちょっとだけ睡眠をとれる時間を確保しよう。
- ②寝る時間にこだわらず、眠くなったら布団に入ろう。



3月1日~8日は女性の健康週間です。

女性の体は「月経」、「妊娠・出産」、「閉経」を通して、大きなホルモン変化にさらされ、睡眠にも変動をきたしやすくなります。不眠が長引く場合は、早めに受診をしましょう。

女性の健康を支援するための情報提供ウェブサイト「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」(<http://w-health.jp/>)では、女性が気になる病気の情報やセルフチェックなどができます。ぜひご覧ください。

歯の健康講座 3月号 その451

知覚過敏について

「知覚過敏」テレビのコマーシャルでもよく聞く言葉だと思います。

知覚過敏とは、冷たい物を摂取する際や歯磨きの時に、歯がしみるようになる状態を言います。実際に「歯がしみるのでむし歯かも?」と不安になり来院される患者さんも多いです。

歯の表面は硬いエナメル質と呼ばれるもので覆われています。エナメル質がはがれて、その下にある象牙質が露出することにより知覚過敏の症状が引き起こされます。

また、年齢とともに歯ぐきがやせてくると、歯の根元にある象牙質が露出され知覚過敏を発症する事もあります。

歯科医院で「知覚過敏」と診断された場合は、コーティング剤や薬剤の塗布により露出した象牙質を保護する事で痛みを緩和します。ただ、重症になれば歯の神経を抜かなくてはならない事もあります。

まずは正しい歯磨きをきちんと行うことが大切です。歯がしみるからと、歯磨きがおそろかになると、知覚過敏だけでなく歯周病などの他の病気も引き起こす原因にもなります。

「なんだか歯がしみる・・・」そんな時は
早めの受診をおすすめします。

(海部歯科医師会)

3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	2日(月) 23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30年3月出生児		
3歳児健康診査	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。		
離乳食講習会(要予約)	11日(水)	前期 9:15~9:30	令和元年9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	4日(水)	9:15~9:30	平成31年3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	6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。
	27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。