

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種(定期接種)について

令和3年3月31日(水)までの、定期接種対象者は以下のとおりです。対象者には4月中旬までに、「高齢者肺炎球菌予防接種券」を郵送しますので、この機会にぜひ接種してください。

### ▼対象者

①次の生年月日に該当する方

65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
90歳	昭和 5年4月2日生～昭和 6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
100歳	大正 9年4月2日生～大正10年4月1日生

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)

▼接種期間 4月1日(水)～令和3年3月31日(水)

### ▼接種回数

定期接種回数は生涯1回限りとなります。  
※今まで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のある方は定期接種を終了したものとみなします。接種後5年以上経過していても、定期接種の対象とはなりません。

▼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月中旬までに郵送)、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。指定医療機関など、詳しくは郵送する案内をご覧ください。

# 4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 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、やむを得ず中止(延期)する場合があります。

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	20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4月出生児		
3歳児健康診査	9日(木) 23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10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4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。

不妊治療	内容	備考
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。	詳しくは保健センターへお問い合わせください。
特定不妊治療費助成	治療開始日が令和2年4月1日以降の方に、体外、顕微授精による不妊治療費の一部を助成します。	

## 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	歯周病検診は令和3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(「令和2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。※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。
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) 8:30～15:00	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、住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。

## BCG接種についてお知らせ

令和2年4月1日よりBCGの接種方法が保健センターで行っていた集団接種から、医療機関で行う個別接種に変わります。医療機関など詳しくは、4月に各戸配布される「令和2年度弥富市母子保健事業・予防接種のご案内」や市ホームページでご確認ください。

## 健康増進コラム ～第145回～

# 令和2年度 弥富市がん検診を受けられる方へ

4月下旬～5月上旬頃に市役所健康推進課より、「がん検診等受診券」を個別通知します。がん検診等受診券は、受診できる検診を個別にご案内します。

★がん検診(総合がん検診・個別がん検診・集団がん検診)を受ける際に必要です。

★検診受診機関へ予約の時に持参してください。(電話予約ができる場合もあります。)

★検診受診時に、検診機関が受診項目にチェックをします。

がん検診の受診方法については、「令和2年度弥富市がん検診・健康増進事業のご案内」をご覧ください。

令和2年度 がん検診等受診券イメージ図



圧着はがきでお届けします。  
(無料クーポン券のある方は封書)

## 歯の健康講座 4月号 その452

### 快適な目覚めのために

朝、目覚めると顎の疲労感や歯の痛みを感じることはありませんか?こんな方は睡眠中に歯ぎしりをしている事が多いです。

ストレスなどが引き金となり中高年に多いとされていますが、若者でもみられます。原因は不明ですが喫煙や飲酒、カフェイン摂取量が多い人は歯ぎしりが発生する可能性が高いといわれています。

### 歯ぎしりを放置すると

- 歯がすり減り、割れたりする。
- むし歯を治療した詰め物が外れたり、破損したりする。
- 歯周病の人は症状が悪化し、歯が抜けることがある。
- 口の開閉時に顎がなったり、口が開けにくくなる。

などの症状の原因となります。

歯の保護や顎の負担軽減のために、マウスピースの使用をおすすめしています。

市販のものもありますが、歯の大きさや歯並びなどに個人差がありますので、かかりつけ歯科医に相談してご自分の歯型に合ったものを作ってもらった方がよいと思います。

歯科医院では余計な力などがかからないようにマウスピースを調整します。継続してマウスピースを使う場合は3か月～半年ごとに歯科医に診察してもらい調整してもらう事も大切です。

睡眠の質を高めるためにも、マウスピースの利用をおすすめします。

(海部歯科医師会)