

# 5月 保健センター だよ

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				「緊急事態宣言」の発令により、乳幼児健診・教室などの開催を一時見合わせております。再開の際に、個別通知いたします。	
1歳6か月児健康診査					
2歳児ピカピカ歯科教室					
3歳児健康診査					
離乳食講習会(要予約)					
1歳児親子教室					

※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

※「緊急事態宣言」の発令により、原則電話で対応いたします。

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) 9:30~15:30(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。

## 献血

献血	実施日	時間	対象者	場所
献血にご協力ください	9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



## 健康増進コラム ~第146回~

### 5月31日は世界禁煙デーです

#### 受動喫煙とは?

たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされることを言います。喫煙者が直接吸う煙よりも漂う煙の方が有害な物質を多量に含んでいます。また、喫煙者の服や髪についた目に見えない有害な成分がたばこを吸わない人へ影響を及ぼしてしまいます(サードハンドスモークといいます)。

#### 受動喫煙の害

がん・COPD・虚血性心疾患・脳卒中・糖尿病、子どもの中耳炎・気管支喘息などの危険性

#### こんな吸い方をしても受動喫煙は防げません!

- ×換気扇の下で吸う
- ×空気清浄機のそばで吸う
- ×車の窓を開けて吸う



#### 電子たばこなら大丈夫?

※受動喫煙においては有害でないとは証明されていません。非燃焼・加熱式たばこ:ニコチンや有害物質含有量は従来のたばこことほぼ同じレベルと言われています。電子たばこ:発がん物質やニッケルやクロムなどの重金属は従来のたばこ以上に含まれていると言われています。

#### 副流煙の方が有害物質が多い!?

有害物質	主な害	副流煙に含まれる量
ニコチン	依存性	主流煙の2.8倍!
タール	発がん性	主流煙の3.4倍!
一酸化炭素	身体を酸欠状態にする	主流煙の4.7倍!

たばこは、喫煙者が直接吸う煙(主流煙)よりも、外に出る煙(副流煙)の方が、有害物質を多量に含みます。妊婦や子ども、不特定多数の人がいる中でたばこを吸うのは避けましょう。

ご自身のため、周囲の人のため禁煙をはじめましょう  
 ☆市役所健康推進課(保健センター)では禁煙支援をしています。  
 ☆禁煙治療に健康保険が使えます。  
 詳しくは市役所健康推進課にお問い合わせください。詳しい計画の内容は弥富市公式ホームページからご覧いただけます。

★弥富市健康増進計画ホームページ★  
ぜひご覧ください。

## 歯の健康講座 5月号 その453

### 健口(けんこう)で季節の食感を楽しもう

日本には四季があり、その季節に応じて食感の良い食材が多数存在します。

食感とは、歯や舌などお口全体を含めた五感で美味しさを感じることで、特に歯触りは重要な要素となります。

春は、タケノコを天ぷらでサクッと、夏は、キュウリにもろみ味噌をつけてパリッと、秋は、ギンナンを炒ってモチリと、冬は、レンコンを薄くスライス、酢漬けでシャキシャキと、

何度も噛むことで、美味しさが口いっぱい広がって、幸福な気分になります。また、食材本来の味が引き出され、余計な味付けも必要ありません。

近年、噛むことで、歯の病気の予防、胃腸の働きの促進、肥満予防やがん予防、脳を刺激することで、認知症の予防にも効果があるなど全身の健康と密接な関係があることが解ってきました。

当たり前のことですが、噛むことは、上の歯と下の歯があって初めて成り立ちます。

歯は、きちんとケアしていないと、むし歯や歯周病に侵され、壊れたり抜けたりします。

せっかくの四季折々の食材を前に、その食感を味わえないとしたら、残念で仕方ありません。

どうか今一度、自分のお口は大丈夫か、かかりつけ歯科医院で健診を受け、しっかりとケアを行ってください。

そして、健やかなお口で季節の食感を楽しみ、健口に過ごしましょう。



(海部歯科医師会)