

# 8月 保健センターだより

市役所健康推進課(内線 311 ~ 317)

※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。

## 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)	13:00~14:00	対象の方には個別通知でご案内します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	保健センター(市役所3階)
1歳6か月児健康診査	24日(月)	13:00~14:00	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)	9:00~9:45	平成30年8月出生児		
3歳児健康診査	6日(木) 27日(木)	13:00~14:00	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	12日(水)	前期 9:15~9:30 後期 10:45~11:00	令和2年2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	令和元年8月出生児	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)</li> </ul>	

※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。	

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、内容を変更および中止する場合があります。予約の際、医療機関にご確認ください。

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。 ※ <b>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。</b> ※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) 8:30~15:00	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(市役所3階)
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。

## 献 血

献 血	実施日	時 間	対象者	場 所
献血にご協力ください	26日(水)	13:00~16:00	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。)	市役所



## 個別がん検診

検診内容	検診期間	申込期間	持ち物	検診の受け方	検診場所
<ul style="list-style-type: none"> <li>個別がん(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん)検診</li> <li>肝炎ウイルス検診</li> </ul>	10月31日(土)まで ※海南病院は10月30日(金)まで	10月23日(金)まで ※海南病院は10月16日(金)まで	がん検診等受診券、保険証、検診料	申込期間中に、希望の医療機関で直接予約を取り、検診票を受け取って受診ください。	海部医師会等指定医療機関および海南病院(子宮・乳がん)

※胃がん検診の内視鏡検査は、2年に1度の隔年受診です。今年度受けると、翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、バリウム検査とも)を受けることはできません。

検診内容	検診の受け方
集団検診(バス検診)	保健センターおよびバスにて集団検診を実施しています。定員になり次第申し込みを終了します。希望される方は日程・空き状況を市役所健康推進課までお問い合わせください。

がん検診の予約・受診には、**がん検診等受診券が必要です。(がん検診等受診券がないと受診できません)**  
 対象の方(20歳以上の女性市民、40歳以上の男性市民)には、5月に郵送しましたので、**がん検診の予約・受診の際は毎回お忘れなようお持ちください。**紛失された場合は再発行しますので、市役所健康推進課までお問い合わせください。

## 健康増進コラム ~第149回~

### 8月は「熱中症予防強化月間」です。



子どもは大人に比べて熱中症になりやすい!

子どもは体温の調節機能が未熟です。体に熱がこもりやすく、こもった熱を逃がすことが難しいです。また子どもは大人に比べて身長が低いので、地面からの照り返しを大人以上に受けるため、大人より暑さを感じやすいのです。

熱中症の症状は?

軽度	めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗が大量に出る など
中度	頭痛、吐き気、だるい(倦怠感) など
重度	意識がない、高い体温、けいれん、呼びかけると返事がおかしい、まっすぐ歩けない など

熱中症になってしまったら?

水分補給し、涼しい場所で休憩を取りましょう。  
水分が取れない場合や、重度に該当する場合はすぐに救急車をよびましょう。

熱中症の対策は?

- こまめな水分補給**・・・「のどが渇いた」と感じる時にはすでに、体の多くの水分が失われています。のどが渇く前に時間を決めて水分を補給するようにしましょう。
- お子さんの変化にアンテナを**・・・顔が赤い、異常に汗をかいている、元気がないなどいつもと違うなど感じた場合は注意です。
- 涼しい環境づくり**・・・涼しい服装を心掛け、室内ではクーラーなどを適切に利用し、屋外では日向での長時間の活動は避けましょう。
- 適度な運動**・・・汗をかかない期間が長期間になると暑さに弱くなります。適度に運動し、暑さに強い体づくりをしましょう。

### ~マスクについて~

新型コロナウイルス感染症の流行により、マスクを着用する機会が増えたのではないのでしょうか。マスクを着けていることで、熱がこもりやすく、のどの渇きに気がにくくなります。そのため体調管理に努め、こまめに水分を摂りましょう。また、**2歳未満のお子さんは窒息の可能性があるため使用しないようにしましょう。**

## 歯の健康講座 8月号 その456

### 口内炎ってナニ?

口内炎とは、口腔(口の中)の粘膜に起こる炎症のことです。炎症の状態によって、おむねカタル性口内炎、アフタ性口内炎、潰瘍性口内炎、壊疽性口内炎などの型に分けられます。

アフタ性口内炎とは疾患名ではなく、口の中の状態(真ん中が白く、周りが赤い状態)を表すものです。一般的に「口内炎」というと、この「アフタ性口内炎」を指すことが多いです。このアフタは数ミリの円形または楕円形の潰瘍で痛みがあります。このアフタが1個で治ると2~3日でまた再発を繰り返すことがあります。これを再発性アフタ、慢性再発性アフタ、習慣性アフタ、再発性アフタ性口内炎などと呼ばれています。

義歯性口内炎とは義歯(入れ歯)に接する粘膜に炎症が起ることがあります。これは、義歯の内面にプラーク(歯垢)が付き、【その中には、細菌が存在。合わない義歯は食べ物が入りやすくなりプラークが多量に付着・増殖】義歯が粘膜とこすれて傷が付くと程度の差こそあれ義歯に沿って口内炎が発生します。予防できる確実な方法はありますが、口腔内の汚れがたまる細菌やウイルスが繁殖しやすくなりますので、正しい歯磨きや口腔内を清潔に保つことを心掛けるのが大切です。

口内炎は1週間から10日、長くても2週間程度で治るのが一般的ですが、**経過を見ても改善しない場合は全身疾患との関連もあるので、まずは、かかりつけ歯科を受診してください。**

(海部歯科医師会)

