

9月保健センターだより

問 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	1日(火) 8日(火)	13:00～14:00	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 (市役所3階)
1歳6か月児健康診査	7日(月) 28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	30日(水)	9:30～10:15	平成30年9月出生児		
3歳児健康診査	17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	今年度の教室は中止させていただきます。 webにて動画をアップ予定です。				
1歳児親子教室					

※母子健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・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

※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、歯科指定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。 ※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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、電話対応となることがあります。

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、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、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、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、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。		

がん検診

※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。

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
●個別がん(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん)検診 ●肝炎ウイルス検診	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とり、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いうちにお持ちください。紛失された場合は再発行しますので、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150回～

9月24日から30日は、「結核予防週間」です。

「結核」は過去の病気ではありません。現在でも全国で年間約16,000人、愛知県では約1,200人が発病しています。

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる感染症で、最初は風邪に似た症状で始まります。せき・たんが止まらず、微熱や身体のだるさが2週間以上続く症状があるときは要注意です。体重減少、食欲がなくなる、寝汗をかくなどの症状が現れたり、病気が進行すると血の混じった痰が出始め、さらには咯血(咳とともに血が出る)といった症状が出てきます。ひどくなると結核菌が増殖し、肺に穴をあけて呼吸困難などの機能不全により生命の危機を招くことになります。

結核予防のために

- ①適度な運動
- ②十分な睡眠
- ③バランスの良い食事
- ④定期的な健診で早期発見※
- ⑤BCG接種



※65歳以上の方は、肺がん検診が結核検診を兼ねていますので、ぜひ受診してください。

9月は健康増進普及月間です。

1に運動、2に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

歯の健康講座 9月号 その457

口内フローラという言葉をご存知でしょうか。

口の中には500種以上、1000億個以上の細菌や微生物が生息しており、その細菌の集団のことを口内フローラと呼んでいます。その細菌の集団は体にとって良い菌と悪い菌がバランスを保って口の中に存在していますが、それらの中に含まれている悪玉菌という体に悪い影響を及ぼす細菌が口の中に多く増えてしまうと、虫歯や歯周病の原因になります。さらに、悪玉菌が増えると虫歯や歯周病の部位から悪玉菌が侵入し、血管に入り動脈硬化など生活習慣病の原因となり、がんや糖尿病のリスクも高まります。このようなリスクを防ぐためにも口内フローラのバランスを整えることが大切です。口内フローラのバランスを整えるには歯磨きが特に重要です。歯と歯の隙間は歯ブラシで磨くことは難しいので歯間ブラシやデンタルフロスを使うことを推奨しています。就寝前にきちんと歯磨きをしておくことが大切です。就寝中に口の中の細菌が増えるためその前に出来るだけ細菌の数を減らしておく必要があります。また、就寝中にも菌は繁殖するので朝起きたらよくうがいをして歯を磨く習慣をつけると良いです。また、歯だけでなく舌にも菌は潜んでいて、特に舌苔と呼ばれる舌の表面についた細菌の塊は口臭の原因にもなるため、舌ブラシでケアするとより良いです。また、唾液には口の中を綺麗にする作用があるので乾燥に注意して下さい。口の中の状態で気になることがあれば、生活習慣病にも繋がらないためにも早めの受診をおすすめします。
(海部歯科医師会)

