

11月 保健センター だより

☎ 市役所健康推進課(内線 311 ~ 317)

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	10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"> 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	9日(月) 30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	25日(水)	9:30~10:15	平成30年11月出生児		
3歳児健康診査	19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。		

新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間教室は中止させていただきます。
離乳食講習会については、Web(YouTube)にて、初期、中期の動画をアップしましたので、市ホームページからご覧ください。

※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。
※歯みがき相談:歯科衛生士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のため、電話相談になる場合もあります。

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152回~ 11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、12月以降の冬期に発生しやすいことから、厚生労働省は毎年11月をSIDSの対策強化月間としています。平成30年度には、全国で60名(概数)の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳幼児の死亡原因としては第4位になっています。

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることによりSIDSの発生率が低くなるというデータがあります。

①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

うつぶせに寝かせた時のほうがSIDSの発生率が高いことがわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけで寝かせましょう。

②できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんのほうがSIDSの発生率が低いことがわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

③たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。子どものそばでの喫煙はやめましょう。



★弥富市健康増進計画ホームページ★
(<https://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1001856/index.html>)
ぜひご覧ください。

子どもの予防接種と乳幼児健診

お子さんの健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は、遅らせずに、予定どおり受けましょう。予防接種や乳幼児健診は、お子さまの健やかな成長のために一番必要な時期に受けていただくよう、お知らせしています。

特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。お子さんの健康が気になるときだからこそ、予防接種や健診などは、遅らせずに、予定どおり受けましょう。

歯の健康講座 11月号 その459

感染症避けつつ オーラルフレイル予防

新型コロナウイルスの感染症で、外出を控える生活が続いています。高齢者は感染すると、重症化しやすいため、警戒が必要です。一方で、家に閉じこもりの生活は心身の衰弱を招きやすいので、健康維持のため散歩やジョギングは「必要な外出」とされています。

最近、よく聞くオーラルフレイルとは、①**食べこぼし** ②**わずかなむせ** ③**噛めない食品が増える** ④**滑舌低下**などのお口の機能が衰えることです。

オーラルフレイルを防ぐには、基本はしっかり動き、しっかり食べること、そして人とのつながりを大切にすることです。

自粛生活が続くことで、口腔機能低下ということにならないよう、かかりつけ歯科医と一緒に口腔機能向上と口腔ケアを継続していくことがとても大切です。(海部歯科医師会)