

1月 保健センターだより

問 市役所健康推進課(保健センター) (内線 311 ～ 317)

- ・母子健康手帳:月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分(土・日、祝日を除く)に随時市役所健康推進課(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。事前に市役所健康推進課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。事前に市役所健康推進課に電話などでご予約ください。

 **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	12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 (市役所3階)
1歳6か月児健康診査	18日(月)	13:00～13:30	1歳7～8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	27日(水)	9:30～ 10:15	平成31年1月出生児		
3歳児健康診査	21日(木)	13:00～13:40	3歳3～4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	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。				 ▲こちらからも ご覧いただけます
1歳児親子教室					

 **歯科健診** ※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。		

 **助成関係**

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。	詳しくは市役所健康推進課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。	

 **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。

健診・がん検診のラストチャンス! ●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。

	30代・特定・後期健診	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	胃がんリスク	無料肝炎(40歳のみ)
1月14日(木)	○			○		○	○	○	○
1月19日(火)	○	× 満員	△ 残りわずか	△ 残りわずか	○			○	○

検診日の7日前もしくは、定員になり次第申し込みを終了します。希望される方は、市役所健康推進課までお電話でお申し込みください。

健康増進コラム ～第154回～ こんな症状で困っていませんか?



パタカラ教室のご案内 ～お口の体操で機能アップ～

お口の機能をアップさせるには、日々のトレーニングが大切です。
簡単にできる【お口の体操】や、【口腔ケア】を歯科衛生士と一緒に学びませんか。
▼ところ 保健センター(市役所3階) ▼内 容 お口の体操・口腔ケア・誤嚥性肺炎について
▼と き 個別相談で対応します。 要予約(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後2時)
▼料 金 無料 お電話で予約をしてください
申・問 市役所健康推進課(内線312)



歯の健康講座 1月号 その461 唾液、ちゃんと出ていますか?

口の中の健康と長寿は密接につながっています。唾液は血液から作られ、99%が水分、残り1%には免疫を司る成分が含まれています。
口の中の健康の大敵は「歯周病」です。炎症のある歯周組織には細菌がたくさん棲みついている、体に悪影響を及ぼします。高齢者の死因ともなる誤嚥性肺炎は、食べ物が入って気管から肺に入り、食べ物についた口の中の細菌等により引き起こされる肺炎です。
口の中の細菌は、動脈硬化を進めたり、血糖値のコントロールを難しくしたり、認知機能の低下を招く原因になります。そうならないための対策は、まず「歯磨き」です。就寝前、起床後すぐは特に念入りに磨いて下さい。年に1、2回は、症状がなくても歯科を受診し、歯石等を取ってもらえば、歯周病等は予防可能です。もう一つ大事な点は「唾液がしっかり出る」ようにすることです。人は一日1～1.5ℓの唾液が出て、歯周病等により発生する口の中の細菌を退治してくれます。食べ物を飲み込みやすくする潤滑油になるため、誤嚥性肺炎が起こりにくくなります。
「口の渇き」「顎の下に腫れ」「乾いた食べ物を飲み込む際、水を飲む」「口の中がネバネバする」「食べ物を飲み込みにくい」「口臭がある」等の症状があったら、何らかの原因で唾液が減少する「ドライマウス」かもしれません。
口の周りには、唾液を分泌する「耳下腺」「舌下腺」「顎下腺」という3つの唾液腺があります。食前に下あごの内側から耳の下までやさしく、ゆっくりマッサージすると唾液の分泌が良くなります。(海部歯科医師会)

新型コロナウイルス感染症が心配なとき

発熱などの症状が生じた場合

▼相談・受診方法

- ①発熱などの症状が生じた場合は、まずはかかりつけ医などに電話相談する。
- ②相談先が分からない場合や、かかりつけ医などで対応できない場合は、「受診・相談センター」や「電話相談体制を整備した医療機関」へ電話相談する。
- ③電話相談で案内された医療機関に電話連絡し、医療機関の指示に従って受診する。

▼受診・相談センター

電話相談窓口	電話番号	受付日時
津島保健所	24-6999	【平日】9:00～17:30 (所管区域:津島市、愛西市、弥富市、あま市、大治町、蟹江町、飛島村)
夜間・休日相談窓口	(052) 856-0315	【平日夜間】 17:30～9:00 【土・日曜日、祝日】 24時間体制

※診療・検査医療機関および、電話相談体制を整備した医療機関については、市ホームページをご覧ください。