

2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	9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	15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	24日(水)	9:30～ 10:15	平成31年2月出生児		
3歳児健康診査	4日(木) 25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3月31日(水)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(要予約)	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。	

 **献 血**

献 血	実施日	時 間	対象者	場所
献血にご協力ください	6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

お済みですか?お子さんの予防接種

対象者には、4月にご案内を郵送しました。まだお済みでない方はお済ませください。対象者で、予診票を紛失された方や転入者は、市役所健康推進課までご連絡ください。

予防接種名	対象年齢	期 日	受診方法
麻しん・風しん混合第2期	平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの児	3月31日(水)まで	指定医療機関で予約の上、予診票・母子健康手帳・健康保険証を持参し接種してください。指定医療機関は市ホームページでご確認ください。
2種混合	11歳以上13歳のお誕生日の前日まで ※小学6年生に個別通知しています。 小学5年生の方は令和3年4月に個別通知しますのでお待ちください。	13歳のお誕生日前日まで	
日本脳炎第2期	9歳以上13歳のお誕生日の前日まで ※小学4年生に個別通知しています。 小学3年生の方は令和3年4月に個別通知しますのでお待ちください。		

節目歯科無料クーポン検診はお済みですか?

今年度対象の方には5月に個人通知をしています。
むし歯や歯周病などのお口の病気は早期発見・早期治療が大切ですが、初期のうちは痛みがなく、気づくのが遅れがち…。この機会にお口の健康状態をチェックしてみてもはどうでしょうか。まずは歯周病の進行状況を検査してみましょう。

歯周病検査 「プローブ」という器具を使用し、歯肉からの出血の有無や、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)の深さを調べます。深ければ深いほど、歯周病が進行しています。

対 象 年 齢
平成11年4月2日～平成12年4月1日
平成 元年4月1日～平成 2年4月1日
昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

問 市役所健康推進課(内線312)

自己負担金 無料

実施期間 3月31日(水)まで

実施場所 指定の歯科医院
(通知案内参照)

受診方法 指定の歯科医院に
予約のうえ、受診してください。

持 ち 物 健康保険証・節目歯科無料クーポン検診受診券(ハガキ)



健康増進コラム ～第155回～

第2次弥富市健康増進計画中間評価

市民の皆さんが健康づくりを日々の生活に取り入れ、定着していくことを目的に平成27年度に第2次弥富市健康増進計画「生涯健康のまちづくり」を策定しました。

この計画は「がん・たばこ対策」「生活習慣病対策」「歯および口腔の健康」「こころの健康」を重点4項目とし、がん検診の実施、やとみ健康マイレージの導入、糖尿病教室など健康教育の実施、歯周病検診や歯科健康教育の実施、ゲートキーパー養成講座の実施などの取り組みをしてきました。
また、平成30年度には「弥富市自殺対策計画」を策定し、健康増進計画とともに推進しているところです。

今年度、健康増進計画の中間評価を迎えるにあたり、計画策定時からの5年間を振り返り、5年後の最終評価に向けての新たな課題や方向性を考えています。

市民の皆さんにはまたご報告させていただきたいと思います。



歯の健康講座 2月号 その 462

あなたのお口臭い!

ほとんどの口臭の原因は口の中にあります。口の粘膜は皮膚の垢と同じように、細胞が剥がれ落ちて、舌に白く溜まり腐敗します。これが舌苔です。舌苔は最大の口臭源で、口臭の6割が舌苔から発生します。食事をきちんと噛まなければ舌苔が増え口臭の原因になります。食べ物をよく噛むことで舌をキレイにすることができま

す。口臭の主な原因は揮発性硫黄化合物(硫化水素やメチルメルカプタン)です。歯周病原因菌は、硫化水素より悪臭の強いメチルメルカプタンを大量に産生します。ですから、歯周病は強烈な口臭があり、まわりの人から嫌がられますので、予防しないといけません。

1日の口臭の変化で、多くの人の口臭は早朝が最も強く、食後に口臭が減ります。したがって、朝食を抜く人は口臭が非常に強いこととなりますので朝食を必ず摂りましょう。ただし流動食ではなく、きちんと歯で噛む食事をしてください。さらに、昼食前や夕食前も口臭が強くなりますので注意しましょう。

女性の場合、生理周期に一致して口臭の強くなる人がいます。人によりタイプが異なりますが、月経期間中、排卵中そして両期間の間に口臭が強くなる可能性があります。しかし、歯周病の予防と口臭予防方法で十分予防できますのでご心配はいりません。

原因のほとんどは口にありますので、口臭が気になる方は半年毎に歯科健診して口臭予防に心がけることは、現代社会で必要なエチケットなのです。

ただしその他の病気が原因という可能性もあるため、体の調子に注意し、異常があれば、速やかにかかりつけ医に相談してください。
(海部歯科医師会)