


3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・日曜日、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。
- ・本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)が必要です。マイナンバーの記入が必要となりますので、マイナンバーカードをお持ちでない方は、「通知カード」をご持参ください。
- ・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 | 2日(火) 9日(火) | 13:00~13:40 | 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 | 22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3月出生児 | | |
| 3歳児健康診査 | 18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、節日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。 ※節日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。 |
| 節日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(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。 | |

歯の健康講座 3月号 その463

「パ」「タ」「カ」の発声 何回できる?

先日、「最近、食事によく食べこぼすようになり、嫁さんに注意されるようになった。この入れ歯が悪いような気がする。」と訴える患者さんが来院しました。入れ歯は特に問題なく、それはあなたのお口の機能が弱ってきているせいだと説明しましたが、なかなか腑に落ちないようでしたので、「口腔機能の検査をしましょう」とお話をしました。他にも、「食事中にむせる」、「滑舌が悪いようだ・・・」と心配して来院される患者さん。これらは、歯や口の働きの軽微な衰え、つまり口腔機能の低下(オーラルフレイル)の可能性がります。歯科医院では専門的な機器を使って詳しく検査をしますが、ご家庭でも数えるのが少し難しいですが「パ」、「タ」、「カ」の発声テストでチェックすることができます。

【パ】…食べ物を口からこぼさない唇の働き

【タ】…食べ物を押しつぶす・飲み込む働き

【カ】…誤嚥せずに食べ物を食道へと送る筋肉の働き

これらの働きを、連続して5秒間に何回発声できるかで調べます。例えば「パ」を5秒間で30回以上連続して発声できれば健全です。これらは「滑舌」が低下していないかを調べるのにも有効です。

いかがでしょうか? 実際やってみるとなかなかハードルが高いことに気が付きます。若い人たちでもできない(口腔機能が低下している)人が少なからずいます。

この「パ」、「タ」、「カ」の発声は、口腔体操の一つでもあり何回も練習することでお口の機能を向上して行くことができます。「あれ!」と思ったら「パ」、「タ」、「カ」です。 (海部歯科医師会)

健康増進コラム ~第156回~

乳がん早期発見のために、月に1回のセルフチェックをしましょう。

乳がんは、女性のがんの中では最も多いがんで、10人に1人がかかると言われています。乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。他には、左右の乳房の形が違ったり、乳頭から分泌物が出るなどがあります。乳がんは自分で見つけることのできるがんの1つです。20歳を過ぎたら入浴や着替えの時にセルフチェックをしましょう。

★セルフチェックのタイミング

- ・月経が始まって5~7日目に行いましょう
- ・閉経後や子宮の手術後の人は、毎月同じ日に行いましょう

★乳房を見てみましょう

- 乳房:□左右違うところがないか □くぼみ、ひきつれがないか
- 乳頭:□少しつまんで出血や分泌物がないか □ただれていないか

★乳房を触ってみましょう (指の腹で「の」の字をかくように)

- しこりや部分的に硬いところはないか
- 前に触ったときと違うところはないか



少しでも変だと感じたら、ためらわずに専門医の診察を受けましょう。また、定期的に乳がん検診を受診しましょう。



「ピンクリボン」は乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。