

5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 ～ 318）

- ・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。妊娠届出書（医療機関が発行したもの）、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」をお持ちください。
- ・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。
- ・2歳児ピカピカ歯科教室は、2歳6か月ピカピカ歯科教室に変わり10月より実施します。市ホームページでご確認ください。

 **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。

乳幼児健診	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	11日(火)	13:00～13:30	対象の方には個別通知でご案内します。		保健センター (市役所3階)
1歳6か月児健康診査	24日(月)	13:00～13:30	1歳8～9か月頃のお子さんを対象に個別通知します。	・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。	
3歳児健康診査	13日(木)	13:00～13:30	3歳4～5か月頃のお子さんを対象に個別通知します。 ※H30.4月生まれ以降の方には、日本脳炎1期の予防票を3歳児健診の案内と一緒に送付します。 3歳過ぎてから医療機関にて接種をしてください。		
離乳食講習会【前期】 ※希望の方は事前に予約が必要です。	12日(水)	9:15～9:30	令和2年12月出生児	・管理栄養士による離乳食の話など 離乳食初期・中期の動画はこちらから→ 	

予防接種についてお知らせ ※MR2期・日本脳炎2期・2種混合については4月に対象の方へ個別通知をしています。
※MR1期・水痘は1歳のお誕生日前日から接種できます。
※子宮頸がん予防接種対象の方で市外で接種を希望される場合は、接種前に市役所健康推進課へ連絡をしてください。
詳しくは市ホームページ【令和3年度予防接種事業のご案内】をご覧ください。 予防接種の詳細はこちらからもご覧いただけます→

 **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	令和4年3月31日まで	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3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。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健診受診票、母子健康手帳をお持ちください。
妊産婦歯科健診	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。		

●健康手帳について：検診結果および精密検査結果は健康手帳を利用して、ご自身で管理しましょう。健康手帳は厚生労働省ホームページからダウンロードができます。

 **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	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** ●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

検診項目		対 象	料 金		検診の受け方
			69歳以下	70歳以上	
胃がん※1	内視鏡検査※1	50歳以上の方 (2年に1度)	2,900円	1,500円	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
	バリウム検査		2,800円	1,400円	
肺がん	X線のみ	40歳以上の方	1,100円	600円	▼検診場所 海部医師会等指定医療機関 および海南病院(子宮・乳がん)
	X線+喀痰※2		1,700円	900円	
大腸がん			700円	400円	▼検診期間 6月1日(火)～10月30日(土) ▼持ち物 がん検診等受診券、 保険証、検診料
子宮がん※4	頸部のみ	20歳以上の女性 (2年に1度)	1,100円	600円	
	頸部+体部※3		1,900円	1,000円	▼申込期間 5月25日(火)～10月23日(土)
乳がん	超音波	30歳以上の女性 (2年に1度)	1,300円	700円	
	マンモグラフィ※4		1,500円	800円	詳細は、「令和3年度弥富市がん検診・健康増進事業のご案内」をご覧ください。
前立腺がん		50歳以上の男性	1,000円	500円	
肝炎ウイルス		40歳以上の方※5	1,000円	500円	

※1：胃がん検診（内視鏡検査、バリウム検査とも）は、令和2年度に市の胃がん検診（内視鏡検査）を受けた方は受けられません。 ※2：肺がん検診の喀痰検査は、50歳以上で喫煙指数（1日本数×喫煙年数）が600以上の方に限ります。 ※3：子宮がん検診の体部検査は、最近6か月以内に症状（不正性器出血、月経異常、褐色帯下）があった方に限ります。 ※4：子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、令和2年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。 ※5：肝炎ウイルス検診は、過去に肝機能異常を指摘された方または同検査を受けたことがない方が対象です。

検診内容	検診時期	受診場所	予約開始日
集団検診	指定日(7月～1月頃) 各日ごとに定員があります	弥富市保健センター (市役所3階および検診バス)	6月中旬予定。WEB予約開始日や詳細は、広報6月号・市ホームページなどでお知らせします。

重 要 すべてのがん検診の予約・受診には、**がん検診等受診券** が必要です。

対象の方（20歳以上の女性市民、40歳以上の男性市民）には、4月下旬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ご準備ください。**
紛失された方、4月以降に転入された方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。



献血にご協力ください

イオンタウン弥富において献血活動を行います。皆様のご協力をお願いいたします。

▼と き 5月8日(土)
午前10時～午後4時
▼ところ イオンタウン弥富



健康増進コラム ～第158回～

～5月31日は世界禁煙デーです～
たばこと新型コロナウイルス感染症

喫煙者が、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、高齢者や持病（特に糖尿病・呼吸器疾患など）があると重症化しやすいと言われています。また、喫煙者は新型コロナウイルス感染症に感染しやすいことも考えられます。

喫煙者が感染しやすい理由

- 喉の粘膜：喫煙により喉の粘膜が弱っており免疫機能が低下し、感染しやすくなる。
- 喫煙所が三密：喫煙所は、煙を外に出さない、喫煙者が集まるという「密閉・密集・密接」の場であるため、感染しやすくなる。
- 口元を触る：喫煙時には何度も口元を触るため感染しやすくなる。

大切な家族や周りの人への受動喫煙を防ぎましょう。

こんな吸い方では受動喫煙は防げません

- 換気扇の下で吸う…カレーの香りが部屋中にまん延するのと同じように、たばこの煙は換気扇ですべて外に出すことはできません。
- 空気清浄機のそばで吸う…たばこの煙の成分のほとんどは、空気清浄機を素通りしてしまい、有害物質を取り除くことはできません。
- 加熱式たばこ…加熱式たばこにも有害物質が含まれています。健康被害が比較的少ないとされていますが、ゼロではありません。加熱式たばこを選択されている方は周りへの配慮の意識が高いため、禁煙に成功しやすいと言われています。



歯の健康講座 5月号 その465

フレイルに気を付けて！

皆さんはフレイルという言葉をご存知でしょうか？

日本語に訳すと「虚弱」となります。まだ知らない方もこれから目にする機会がふえるかもしれません。歳をとり、心身の活力が衰えて筋力や認知機能、社会とつながりなどが低下している状態のことです。多くの人がこのフレイルを経て要介護状態や寝たきりになってしまうと考えられています。ただし**早めに発見して適切な対応を行うことにより改善が可能な段階でもあります。**

またオーラルフレイルとは、①かたいものが食べにくくなった、②お茶や汁物でむせることがある、③口の渇きが気になるなどのお口の機能低下が見られる状態のことになります。**このオーラルフレイルが全身的なフレイルの進行を助長する**ということが分かってきています。つまり「フレイル」予防には「オーラルフレイル」予防が大事になってきます。

オーラルフレイルにならないようにするために歯科医院で行うむし歯・歯周病の検診や歯を失った部位の治療が必要なのはもちろんのこと、口の周りや顔の筋肉のマッサージを行う口腔体操（あいうべ体操やパタカラ体操などがあります）や舌のストレッチ、唾液の出をよくする唾液腺を刺激するマッサージなど自宅でできるケア方法もあります。やり方がわからない人は一度かかりつけの歯科医院で尋ねてみてください。

超高齢社会の中で健康寿命を延ばしていきたいものですが、そのためにはオーラルフレイルにならないようにすることがポイントです。

（海部歯科医師会）