

# 7月 保健センターだより

☎ 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分から午後5時15分まで(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。  
 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	6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	26日(月)	13:00~13:40	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	15日(木)	13:00~13:40	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期の予防接種を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 ※希望の方は事前に予約が必要です。	14日(水)	前期 9:15~9:30 後期 10:15~10:30	令和3年2月 出生児 生後5~6か月頃のお子さん 令和2年10月 出生児 生後9か月頃のお子さん	管理栄養士による離乳食の講話があります。後期のみ歯のお話があります。 離乳食初期・中期の動画がご覧いただけます→	

**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→

🦷 **歯科検診** ※内容を変更及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4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。 ※ <b>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。</b> 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。
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** ※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。		

●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** ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、延期・中止になる場合があります。

●個別がん検診

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	50歳以上の方 (2年に1度)	内視鏡検査	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	40歳以上の方	X線のみ	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※1	1,700円	900円	
大腸がん			700円	400円	▼検診期間 10月30日(土)まで ※海南病院(子宮・乳がん)は10月29日(金)まで
子宮がん	20歳以上の女性 (2年に1度)	頸部のみ	1,100円	600円	▼持ち物 がん検診等受診券(4月に個別通知済)、 保険証、検診料
		頸部+体部※2	1,900円	1,000円	
乳がん	30歳以上の女性 (2年に1度)	超音波	1,300円	700円	▼申込期間 10月23日(土)まで ※海南病院(子宮・乳がん)は10月15日(金)まで
		マンモグラフィ	1,500円	800円	
前立腺がん	50歳以上の男性		1,000円	500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。
肝炎ウイルス	40歳の方		1,000円	500円	

※1 50歳以上の方で喫煙指数が600以上の方が対象です。(喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数)※2 最近6か月以内に症状(不正性器出血・月経異常・褐色帯下)があった方が対象です。

●集団健診(バス検診)

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検診バスにて集団検診を実施します。一度に複数の検診を同時に受けることができます。 ▼申込方法 ※お手元に「がん検診等受診券」をご用意のうえお申込みください。 <ウェブ予約> 6月14日(月)9:00~7月9日(金)17:00まで ウェブ予約はこちらから▶ (パソコン・スマホより24時間受付) <電話予約> 6月26日(土)8:30より電話予約を開始 6月27日(日)は電話受け付けを行いません。 6月28日(月)以降は8:30~17:00まで(土・日、祝日を除く平日) 感染症予防のため、窓口来所はできる限りご遠慮ください。 ▼申込期間 各検診日の10日前まで(土・日、祝日を除く平日) ※ただし定員に達した場合は、申込期間内でも申込を締め切ります。 ▼日 程 料金や注意事項は、広報やとみ6月号やホームページ等でご確認ください。 ☎・📍市役所健康推進課(内線314・315)

## 健康増進コラム ~第160回~

熱中症に注意!!

子どもは大人に比べて熱中症になりやすい?

子どもは体温調節機能が未熟です。体に熱がこもりやすく、こもった熱を逃すことが難しいです。また、大人に比べて身長が低いので、地面からの照り返しを大人以上に受けて、大人より暑さを感じやすいのです。

熱中症の症状は?

軽度	めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗が大量に出る など
中度	頭痛、吐き気、だるい、(倦怠感) など
重度	意識がない、高い体温、けいれん、呼びかけると返事がおかしい、まったく歩けない など

熱中症になってしまったら...

水分補給し、涼しい場所で休憩をとりましょう。  
水分が取れない場合や、重度に該当する場合はすぐに救急車を呼びましょう。

「新しい生活様式」における熱中症対策とは?

- 1.暑さを避ける 涼しい服装を心がけ、室内ではクーラーなどを適度に活用しましょう。
- 2.こまめな水分補給 「のどが渇いた」と感じる時にはすでに、体の多くの水分が失われています。時間を決めるなどしてのどが渇く前に水分補給するようにしましょう。
- 3.適度にマスクを外しましょう 気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意が必要です。負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人の距離を十分にとり(2メートル以上)適宜マスクを外して休憩しましょう。
- 4.適度な運動をしましょう 汗をかかない期間が続くと暑さに弱くなってしまいます。適度に運動し、暑さに強い体づくりをしましょう。
- 5.日頃から健康管理をしましょう 日頃から体温計測定、健康チェックを行います。体調が悪いと感じたら、無理をせず自宅で静養しましょう。
- 6.お子さんの変化にアンテナを 顔が赤い、異常に汗をかいている、元気がないなどいつもと違うなと思った場合は注意です。

## 歯の健康講座 7月号 その467

歯ざしり

最近、朝起きた時あごが重たかったり、歯のすり減りが気になりませんか、歯ざしりを睡眠時に行っている可能性があります。夜間の睡眠中に、ギギギーと歯が強く擦れ合う時の音が出ることで歯ざしりと思われていますが、これはグラインディングと呼ばれるもので、歯ざしりの中の代表的なものです。他にも歯を強く噛みしめたり、くいしばるクレンチング、歯をすばやくカチカチ鳴らすタッピングがあります。これらは、昼間にも無意識に行います。これらの3つをあわせてブラキシズムといえます。

原因については、精神的なストレスを抱えていて、しかも眠りが浅い場合や歯並びが悪かったり(不正咬合)、一見よくみえても、噛み合わせた時に均等に歯が接触しなくて、特定の歯が強く接触する噛み合わせになっている場合(早期接触)などいろいろいわれてはいますがよくわからないというのが現状です。

歯ざしりが進むと歯がすり減ったり、歯がしみたり、歯が割れたり、被せ物詰め物が頻繁に外れたりなどの症状がでたり、また顎関節症が悪化したり頭痛、肩、首の痛みがでたりします。

治療方法としては、一般的には、歯科医院にて個々歯並びに合ったマウスピースを作成し夜間等に使用することです。

自己診断としては、歯の擦り減りや、頬粘膜に線がでたり、舌に歯の跡がついてデコボコしたり、骨隆起(骨の高まり)などがあれば歯ざしりを行っている可能性があります。

一度かかりつけ歯科医院にてご相談ください。歯の健康は、体の健康の源ですから!  
(海部歯科医師会)