

10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。

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	5日(火)	13:00～13:30	対象の方には個別通知でご案内します。	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。	保健センター(市役所3階)
1歳6か月児健康診査	18日(月)	13:00～13:40	1歳8～9か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
2歳6か月ピカピカ歯科教室	27日(水)	9:30～10:15	H31年4月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	14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。	13日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:40～10:50	令和3年5月頃 出生児 令和3年1月頃 出生児	10月13日(水)はオンライン(zoom)開催です。参加希望の方は、「名前(子)」「生年月日」「希望日」「電話番号」「メールアドレス」を記入の上、「boshihoken@city.yatomi.lg.jp」にメールでお申し込みください。すでに申し込み済みの方には、個別に連絡します。	

※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。 ※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。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 ※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。		

●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(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん)検診・肝炎ウイルス検診：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。

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)

検診期間 10月30日(土)まで ※海南病院は10月29日(金)まで

持ち物 **がん検診等受診券**、保険証、検診料

申込期間 10月23日(土)まで ※海南病院は10月15日(金)まで

※**胃がん検診の内視鏡検査は、2年に1度の隔年受診です。今年度受けると、翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、バリウム検査とも)を受けることはできません。**

●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。

検診日の10日前に申し込みを締め切ります。

最新の空き状況や予約については、市役所健康推進課までお問い合わせください。

<日程> ○：空きあり △：残りわずか ×：満員 (令和3年9月15日現在)

日程	項	30代・特定後期高齢者健診	胃がん	肺がん	大腸がん※	前立腺がん	子宮がん	乳がん	骨粗鬆症	胃がんリスク	無料肝炎
10/31(日)		○	×	○	△	△				○	○
11/4(木)		○	△	○	○	○				○	○
11/11(木)		○					○	×	×	○	○
11/30(火)		○	△	○	○	○				○	○
12/6(月)		○			○		○	○		○	○
12/19(日)		○			○		○	○		○	○
1/19(水)		○	○	○	○	○				○	○
1/20(木)		○			○		○	○		○	○

※無料大腸がん検診も含まれます。

がん検診の予約・受診には、がん検診等受診券が必要です。(がん検診等受診券がないと受診できません)

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いうちにお持ちください。**紛失された場合は再発行しますので、市役所健康推進課までお問い合わせください。

お済みですか?風しん抗体検査および定期予防接種(風しん第5期)

弥富市に住民登録がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方には市から風しん抗体検査および予防接種の無料クーポン券を送付しています。

対象者で、まだ抗体検査や予防接種をお済みでない方は、ぜひこの機会にご利用ください。

クーポン券を紛失された方や転入された方は、再交付しますので市役所健康推進課までご連絡ください。

健康増進コラム ～第163回～

受診控えせず、がん検診を受けましょう!

皆さん、日本人が一生涯のうちに、がんと診断される確率を知っていますか。なんと、2人に1人です。がんは誰もがかかる病気なのです。

がんは早期発見・早期治療が何よりも大切です。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大に伴って、受診者の数の減少が目立ちました。しかし、がん検診を受けられた方の中からは、進行がんを含むがんが発見されています。受診控えをすることで、がんの早期発見ができず治療が遅れる可能性があります。コロナ禍においても、定期的にがん検診や健康診断を受けることが大切です。

★がん発見者数

	令和元年度	令和2年度
胃がん検診	3人	1人
肺がん検診	2人	3人
大腸がん検診	7人	7人
子宮がん検診	0人	0人
乳がん検診	2人	2人

歯の健康講座 10月号 その470

【良食を!】

毎日の食事、おいしく食べていますか?よく噛んでいますか?健康に良い食べ物を意識して選んでも健康に良い食べ方ができているでしょうか?

全部の歯を使っていますか?歯は全部で何本ありますか?バランスよく食べていますか?理想のバランスは主食(雑穀類:主にエネルギーになる)

主菜(肉類:主に体の組織をつくる)副菜(野菜類:主に体の調子を整える)この割合は 主食4:主菜1:副菜2 です。

食事にどれくらい時間をかけていますか?

食べる時間が短い、噛まない、噛んでいない「流し食べ」になっていませんか?噛まない食事を続けていると噛まない→噛めなくなる→偏食・唾液量低下→歯が汚れやすくなる→むし歯・歯周病になりやすくなる→歯を失う→噛まない:負の食スパイラルとなります。

よく噛むための7つのポイント

1.食材を大きく切る。2.歯ごたえを残す。3.食材の組み合わせに工夫。4.水をおかない。5.床に両足の足底をつける。6.急がない(せかさない)。7.楽しむ です。

よく噛む→噛む力を維持できる→十分な栄養素・唾液量→歯が汚れにくくなる→むし歯・歯周病になりづらくなる→歯を維持する→よく噛む:良い食スパイラルになります。

まずは一口目を意識して噛んで食べましょう。(海部歯科医師会)