

11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	2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	22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	24日(水)	9:30～10:15	令和元年5月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	18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。	10日(水)	前期 9:15～9:30	令和3年6月出生児	生後5～6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→ 
		後期 10:15～10:30	令和3年2月出生児	生後9か月頃のお子さん	

※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。

●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10月18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
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。

健康増進コラム ～第164回～

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、12月以降の冬期に発生しやすいことから、厚生労働省は毎年11月をSIDSの対策強化月間としています。令和元年度には、全国で78名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳幼児の死亡原因としては第4位になっています。

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることでSIDSの発生率が低くなるというデータがあります。

- 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう**
うつぶせに寝かせた時のほうがSIDSの発生率が高いことがわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけで寝かせましょう。
- できるだけ母乳で育てましょう**
母乳で育てられている赤ちゃんのほうがSIDSの発生率が低いことがわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。
- たばこをやめましょう**
たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。子どものそばでの喫煙はやめましょう。



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「1(い)1(い)8(は)の日」です。80歳になるまで自分の歯を20本以上残そうという【8020運動】の一環として、制定されました。

一生自分の歯でいられるよう、お口の健康に関心をもってみましょう。

- 歯と歯肉の境目・かみ合わせ部分を丁寧に磨いてみましょう。歯と歯の間は、歯間ブラシや、フロスを使いましょう。スツキリしますよ!
- 定期的な歯科受診を。むし歯や歯周病、大丈夫ですか?

お子さんは、フッ素塗布をしてもらいましょう。

- 歯ブラシは、月1回交換しましょう。

コロナ禍で、歯科受診を控えている方も多いと思います。歯科医院では、以前から日常的な感染防止対策はされています。**歯やお口の病気は、早期発見・早期治療、定期的なケアが重症化を予防します。必要な治療やケアは、継続しましょう。**

問 市役所健康推進課(内線318)

歯の健康講座 11月号 その471

～お口の悩み、どんなことでも相談してください～

先日、当院を訪れた患者さんのお話です。診療チェアに座るなり「私は歯周病なので、すぐにも歯ぐきを治していただきたい」とおっしゃいました。その第一声に対し、成人での罹患率が非常に高い歯周病、けっして珍しい疾患でもなく、いつもの流れで問診後にお口の中をチェックしていきまして。

するとどうでしょう、お口の中の様子は、歯が一本もなく、かわりに総入れ歯が上下に装着されている状態だったのです。

その入れ歯を注意深くはずし歯ぐきを丹念に調べたところ、清掃状態は比較的良好で、入れ歯による傷や炎症の所見は少し認められるものの、大きな異常はみつきりませんでした。

お口の中全体を調べつくした私は、「歯周病により悪化した歯ぐきは、歯が無くなってしまった場合、その多くは正常にもどります。患者さんの歯ぐきも定期的な管理をすれば大丈夫です、ご安心ください」と説明しました。

しかし患者様は依然とし納得できない様子。これはどうしたものかと、もう一度よくお話を伺ってみますと、なんと入れ歯の形態や色に原因があり、歯周病のように不健康に感じるのが気になって仕方がないということだったのです。

私はなるほどと思い、今使用している入れ歯は、年齢やご自身本来の歯ぐきの形態や色を参考に作られているのではないのでしょうか、また経年的変化を指摘した後、希望を可能な限り叶えるべく、入れ歯を作製しました。

「歯周病が治った」と、喜んでいただいたことを今も時折思い出します。

患者さんの悩みは千差万別、今回のようにお口の悩みを可能な限り解消することは極めて困難かもしれませんが、しかしながら、ほんの些細な悩みでも真摯に受け止め、患者さんと二人三脚で前進していくことが重要であると改めて痛感しました。

この文章の掲載にあたり、快く承諾いただいた患者様に深くお礼申し上げます。(海部歯科医師会)