

# 12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	7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	13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	22日(水)	9:30～10:15	令和元年6月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	16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。	8日(水)	前期 9:15～9:30	令和3年7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3月出生児	生後9か月頃のお子さん	

**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** ※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、健康推進課までお問合せください。  
 <日程> ○:空きあり △:残りわずか ×:満員 (令和3年11月17日現在)

日程	項 目	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
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。

## お口の体操で表情が若返ります

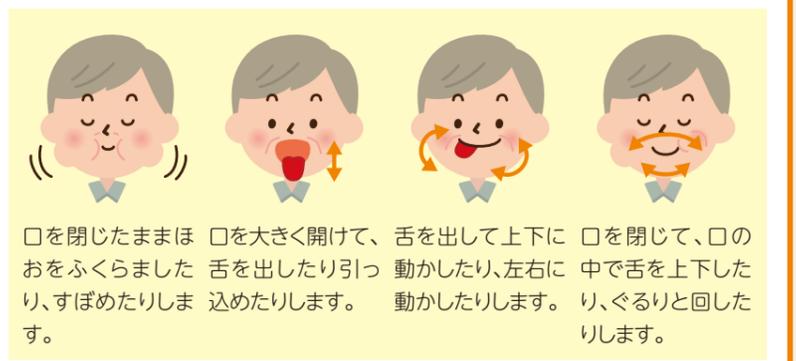
長時間マスクをつけていると、お顔の筋肉を動かさなくなり衰えてしまうことも…

お口の体操をすることで、顔の表情も生き生きしてきます。

唇や舌の筋肉も鍛えられ、唾液のともよくなり、お口の機能が高まります。

そして舌がなめらかに動いて、食べ物を飲み込みやすくなり『むせ』予防につながります。

問 市役所健康推進課(内線318)



□を閉じたままほ □を大きく開けて、舌を出して上下に □を閉じて、□のおをふくらました 舌を出したり引っ 動かしたり、左右に 中で舌を上下したり、すぼめたりしま 込めたりします。 動かしたりします。 り、ぐるりと回したりします。

## 健康増進コラム ～第165回～

### まだ間に合います! やとみ健康マイレージ事業

やとみ健康マイレージは、①健診を受け、②健康づくりを30日間実践しポイントをためると、『あいち健康づくり応援カード(まいか)』がもらえる事業です。

今年度、本事業に参加された方には、『きんちゃんタオル』(先着300名)もしくは『特製きんちゃんボールペン』をさしあげます。

▼対 象 小学生以上の弥富市在住・在勤・在学者

▼ポイントをためる期限

12月31日(金)

▼ポイントカード提出期限

令和4年1月31日(月)まで (平日8:30～17:15)

▼提出先 保健センター

※ポイントカードはホームページよりダウンロード

または保健センター窓口で交付します

※詳しくは「やとみ健康マイレージ」で検索を!



「まいか」とは?…県内の協力店で、サービスが受けられる優待カード。協力店一覧は、市ホームページで確認できます。

## 歯の健康講座 12月号 その472

### 歯周病は糖尿病によって悪化しやすくなる

歯周病は糖尿病の合併症の一つと考えられており、糖尿病の6番目の合併症と認識されるようになりました。

糖尿病は主に高血糖が続く病気であり、これを放置すると様々な重篤な合併症を生じます。

糖尿病の特徴的な合併症として、網膜症(失明)、腎症(透析が必要となる)、神経症(手足のしびれ)が知られています。糖尿病に固有ではありませんが、糖尿病にかかると進行が早くなる合併症として、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、歯周病などがあげられます。

歯周病は、慢性炎症を伴う進行性の疾患で、重度になると歯がグラグラになり、ものがかめなくなって、やがて歯が抜けてしまう疾患です。

**糖尿病を治療し安定化させると、歯周病が進行する速度を遅くすることができ、歯周病を治療し安定化させると、糖尿病の治療もコントロールしやすくなるのがわかっています。**

糖尿病、歯周病の双方を進行させないようにするには、糖尿病の指標であるヘモグロビンA1cを7.0以下に保つことと、歯周病に関しては、かかりつけ医にて、適切な歯周治療と、定期的なメンテナンスを受けることをおすすめします。(海部歯科医師会)