

# 1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カ月児健康診査	11日(火)	13:00~13:30	対象の方には個別通知でご案内します。	お子さんの誕生日により、受け付け時間が異なります。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カ月児健康診査	17日(月)	13:00~13:40	1歳8~9カ月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
2歳6カ月ピカピカ歯科教室	26日(水)	9:30~10:15	令和元年7月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	13日(木)	13:00~13:40	3歳4~5カ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。	12日(水)	前期 9:15~9:30 後期 10:15~10:30	令和3年8月 出生児 生後5~6カ月頃のお子さん 令和3年4月 出生児 生後9カ月頃のお子さん	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→ 	保健センター(市役所3階)

予防接種についてお知らせ  
 ※MR 2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。  
 ※MR 1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	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	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。

## 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合せください。  
 <日程> ○:空きあり △:残りわずか ×:満員 (令和3年12月14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
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くお持ちください。**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。

## 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。	

## 健康増進コラム ~第166回~ 『歯みがき相談会』開催します!!

お口で気になる事ありませんか?ちょっと聞きたいなあという方、これから赤ちゃんの歯みがきを始める方や、お子さんの仕上げ磨きに不安な方など...  
 歯科衛生士が個別でご相談にのります。お気軽にご参加ください!

- ▼対象 0歳児から3歳児までのお子さんを持つ方
- ▼と き 14日(金)・18日(火)・27日(木)
- ▼時 間 午前9時~11時 ※30分程度
- ▼定 員 各日4~6名程度
- ▼予約方法 各日、前日までに市役所健康推進課(保健センター)(内線318)へご予約ください。



## 歯の健康講座 1月号 その473 『タバコと歯周病』

タバコの煙には数千もの化学物質が含まれていて、そのうちニコチンや発がん性物質などの有害物質は200とも300とも言われます。そして喫煙は、がんや心臓疾患など多くの病気のリスクが高まることが知られています。  
 タバコの害は、お口の中にもあらわれます。「口が臭い」「ヤニがついて汚い」だけではありません。歯周病にかかりやすく、ひどくなりやすいのです。更に歯周病の治療をしても治りにくいことが分かっています。歯周病は歯を失う大きな原因となります。また口腔がん(お口の中にできるがん)のリスクも高くなります。  
 そして歯周病は、糖尿病、心臓疾患、肺炎などの病気や低体重児出産、早産、アルツハイマー型認知症にも関連があることが分かってきました。  
 タバコは喫煙をする人だけの問題ではありません。喫煙者の周りの人が、タバコの煙を吸うと喫煙者と同じ病気のリスクがあります。これを受動喫煙といいます。喫煙者が吸っている煙(主流煙)よりも、タバコから立ち昇る煙(副流煙)に、より多くの有害物質、発がん性物質が含まれているのです。  
 最近、流行りの「加熱式タバコ」ですが、タバコ葉が使用されておりニコチンや発がん性物質も含まれています。また受動喫煙も起こします。従来の紙巻きタバコより有害成分が低減されているという説明がされていますが、これらの有害物質が含まれている以上は健康被害は同等と考えたほうが良さそうです。  
 現在、タバコを吸っている方は禁煙を考えてみませんか。禁煙外来では「ニコチン依存症」という病気健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。また歯科医院にて歯周病の検査を受けましょう。タバコは「百害あって一利なし」です。  
 (海部歯科医師会)