

# 2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	1日(火)	13:00～13:40	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	14日(月)	13:00～14:15	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か月ピカピカ歯科教室	16日(水)	9:30～10:15	令和元年8月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	10日(木)	13:00～14:15	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。	9日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:15～10:30	令和3年9月出生児 令和3年5月出生児	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にメールで申し込みください。 すでに申込みの方は、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。

## 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。	

## お済みですか? お子さんの予防接種

対象者の方には、4月にご案内を郵送しました。まだお済みでない方はお済ませください。対象者の方で、予診票を紛失された方や転入者は、市役所健康推進課までご連絡ください。



予防接種名	対象年齢	期日	受診方法
MR混合第2期	平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子	3月31日(木)まで	指定医療機関で予約の上、予診票・母子健康手帳・健康保険証を持参し接種してください。
2種混合	11歳以上13歳のお誕生日の前日まで ※小学6年生に個別通知しています。小学5年生の方は令和4年4月に個別通知しますのでお待ちください。	13歳のお誕生日前日まで	指定医療機関は市ホームページをご確認ください。

## 男性の方へ!お済みですか? 風しん抗体検査及び定期予防接種(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がお済みでない方は、ぜひこの機会にご利用ください。

令和元年6月に発送したクーポン券は、有効期限が切れています。新しいクーポン券を交付しますので、市役所健康推進課までご連絡ください。

また、クーポン券を紛失された方や、転入された方でお済みでない方は、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167回～ 知っていますかCOPD

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことをいいます。以前は、「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていました。たばこの煙に含まれる有害物質を長い期間受けることで肺が持続的な炎症をおこし、呼吸機能が低下した状態のことをいいます。原因のほとんどが喫煙であることから『肺の生活習慣病』とも言われています。せき、たん、軽い労作中の息切れなどの症状が特徴で、異常に気付いた時にはすでに重症化していることがあります。COPDが疑われたら、早めの対策が肝心です。医療機関の受診、禁煙に取り組みましょう。



## 歯の健康講座 2月号 その474

### 酸蝕症とは

歯は酸にふれると化学反応が起こり分解され溶けてしまいます。むし歯は、むし歯菌が出す酸によって歯が溶ける病気で、歯の溝や歯と歯の間など、汚れのたまりやすい場所から歯が溶け始めます。そのため、むし歯のできる範囲は限られます。

それに対して、酸性の食べ物や飲み物がお口の中に入ってきて、繰り返し接触することで歯が溶けてしまう病気を酸蝕症といいます。飲食物はお口の中全体に行き渡りますから、広範囲の歯に被害が拡大します。また、持続性の嘔吐がある場合でも、胃酸の影響で歯が溶けてしまうことがあります。

酸蝕症になりやすい飲食物として炭酸飲料、スポーツドリンク、お酢、柑橘類の果物など酸性度の強いものが挙げられます。頻度にもよりますが、ちょこちょこ食べたり飲んだり長時間と続けると歯が溶けやすくなります。酸蝕症を防ぐには、①酸性の飲食物をだらだら食べたり飲んだりしない②酸性の飲食物を口にした後は水で口をゆすぐ③寝る前には酸性の飲食物を控えるなどが挙げられます。

酸蝕症になると歯が薄くなり透けて見えたり、ひびが入ったり、欠けたりすることがあります。また知覚過敏を起こして冷たいものがしみやすくなります。日本での酸蝕症の罹患率は増加しており、その背景には健康志向から酸性度が高い飲食物が増えたり、若年者の摂食障害による嘔吐などが考えられています。

酸蝕症はむし歯と同様に早期発見・早期指導が重要です。それにはかかりつけ医による慎重な観察が必要です。定期的に歯科医院を受診し、歯の健康状態をチェックしてもらいましょう。(海部歯科医師会)