

# 3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、8:30～17:15（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	1日(火) 8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	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カ月ピカピカ歯科教室	23日(水)	9:30～10:15	令和元年9月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	17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	令和3年10月 出生児	生後5～6カ月頃のお子さん	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に申し込みください。 すでに申込済みの方には、個別に連絡します。
		後期 10:30～10:40	令和3年6月 出生児	生後9カ月頃のお子さん	

※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	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) 9:00～15:00(要予約)	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。対象者で、予防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日生まれの児	3月31日(木)まで	指定医療機関で予約の上、予防票・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。

問 市役所健康推進課（内線 318）

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及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。

問 市役所健康推進課（内線 318）

## お済みですか？高齢者肺炎球菌ワクチン接種(定期接種)

定期接種対象者は以下のとおりです。対象者には高齢者肺炎球菌予防接種券を郵送しています。接種をお済みでない方は、この機会にぜひ接種してください。予防接種券をお持ちでない方は、市役所健康推進課にて予防接種券発行の手続きをしてください。

【対象者】1. 次の生年月日に該当する方

65歳	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生
70歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
75歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
80歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
85歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
90歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
95歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
100歳	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生



2. 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方(身体障がい者1級程度)

※既に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことがある方は対象外となります。

【接種期限】3月31日(木) 【接種回数】1人1回 【接種費用】2,000円

【接種方法】高齢者肺炎球菌予防接種券(※対象者に4月に郵送済)、健康保険証、接種費用を持参して、指定医療機関に予約の上、接種してください。

問 市役所健康推進課（内線 318）

## 健康増進コラム

### ～第168回～ こころ、疲れていませんか

新型コロナウイルス感染症による環境の変化やストレスから心身の不調を訴えている人が増えています。1人で悩みを抱えず周りの人や専門家に相談しましょう。

～下記のようなサインはありませんか？～

こころ	からだ	行動
・イライラする	・眠れない	・過食・深酒
・ゆううつ	・食欲低下	・身だしなみに
・やる気が起らない	・頭痛・肩こり	・関心がない
・集中できない	・めまい	・好きなことが
・不安 など	・下痢・便秘 など	・楽しめない など

●対処法

- ・規則正しい生活習慣を！  
毎日決まった時間に起床・就寝を。良質な睡眠は心の健康を保ちます。
- ・不必要な情報は遮断する！  
テレビなどの情報を見続けると、必要以上に感染に対する不安をおられることがあります。
- ・適度な運動を！  
適度な運動はストレス解消だけでなく、免疫力アップにもつながります。
- ・周りの人や専門家に相談を！  
一人で抱え込まず話すことでこころが軽くなる場合があります。

## 歯の健康講座 3月号 その475 『歯科用金属と金属アレルギー』

金属アレルギーは、世界で最も患者数の多いアレルギーとされており、日本でも近年増加傾向にあります。

金属アレルギーの症状は大きく2つに分類されます。  
1.ピアスなどのアクセサリ類が直接皮膚に症状を引き起こす「局所性のアレルギー」と、  
2.金属には触れていない離れた箇所に症状が出る「全身性の金属アレルギー」です。  
お口の中の歯科用金属は、手足に水ぶくれや発疹が出る「全身性の金属アレルギー」を引き起こす可能性があります。

常に唾液や飲食物などの水分にさらされているお口の中の金属は、通常金属より劣化が早く、その成分が経年的に溶け出し体に取り込まれます。歯科用金属が必ずアレルギーを起こすわけではありませんが、体に取り込まれる金属成分の許容量は人によって異なり、それを越えた時に突然アレルギーは発症します。  
金属アレルギーが疑われる場合、まずは皮膚科で検査を受け、アレルギーの原因を特定する必要があります。金属アレルギーの症状である皮膚炎症は必ずしも歯科用金属で起こるわけではなく、日用品や化粧品、食品、医薬品などさまざまな原因で引き起こされる可能性があるからです。皮膚科での検査の結果、歯科用金属に陽性反応が認められた場合は、その原因となっている詰め物や被せ物を取り除くことで皮膚症状が改善する可能性があります。

お口の中で金属が劣化すると、金属アレルギー以外に虫歯などのリスクも高くなるため定期的に歯科医院での検診やレントゲン診査を受けることをおすすめします。

(海部歯科医師会)