



4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	12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	25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	27日(水)	9:00～10:10	令和元年10月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	21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。	20日(水)	前期 9:15～9:30	令和3年11月出生児	生後5～6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。 
		後期 10:15～10:30	令和3年7月出生児	生後9カ月頃のお子さん	

予防疫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。
 ※子宮頸がん予防疫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4年度予防疫種事業のご案内】をご覧ください。予防疫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4年度弥富市健康増進事業のご案内)に電話で予約し、受診してください。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。
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、保健師が個別に対応します。	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	内容など
一般不妊治療費助成	一般不妊治療費(人工授精)、特定不妊治療費(体外、顕微授精)の助成事業は、不妊治療費の保険適用開始に伴い制度が変更になることがございます。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	

～高齢者肺炎球菌ワクチン接種(定期接種)について～

令和5年3月31日までの、定期接種対象者は以下のとおりです。対象者には4月中旬までに、高齢者肺炎球菌予防接種券を郵送しますので、この機会にぜひ接種してください。

【対象者】1. 次の生年月日に該当する方

65歳	昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生	85歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
70歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生	90歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
75歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生	95歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
80歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生	100歳	大正11年4月2日生～大正12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)
【接種期間】4月1日(金)～令和5年3月31日(金)
【接種回数】定期接種回数は生涯1回限りとなります。
 ※今まで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のある方(自費も含まれます)は定期接種を終了したものとみなします。接種後5年以上経過していても、定期接種の対象とはなりません。
【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月中旬までに郵送)、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。指定医療機関など、詳しくは郵送する案内をご覧ください。

健康増進コラム ～第169回～ 受けよう がん検診!!

4月下旬頃に「がん検診等受診券」が自宅に届きます。

がん検診等受診券とは?

- ・あなたが今年度受けられるがん検診等の種類をご案内します。
- ・市のがん検診を予約・受診する際に受診機関に提出します。

がん検診等受診券の使い方は?

- ①がん検診等受診券が届く(はがきまたは封書)
 ※紛失された場合は、市役所健康推進課にお申し出ください。
 ※子宮がん・乳がん検診無料クーポン券対象者の方は、クーポンが同封されます。
- ②届いたがん検診等受診券を持参し、がん検診を受ける
 ※詳しい受診方法は、4月号広報と同時配布の「令和4年度弥富市がん検診・健康増進事業のご案内」をご覧ください。
- ③医療機関(集団検診の場合は保健センター)が、受けたがん検診にチェックを入れる
 ※各検診にがん検診等受診券は必要です。
- ④受診後は、重複受診をしないように、控えとしてお使い下さい。

*** 早期発見・早期治療で、自分の体を守りましょう ***



(例)

医療機関 チェック欄	受診できる 検診
済	胃がん検診
	肺がん検診
済	乳がん検診

歯の健康講座 4月号 その476 歯ブラシを交換するタイミング

歯の健康を守るために欠かせない歯ブラシ。1日に数回、毎日使うため少しずつブラシの毛がいたんでいくものですが、交換のタイミングや頻度について迷う人も多いのではないのでしょうか。「つい交換するのを忘れてしまう」「磨き心地が悪くなるまで使っている」など、交換のタイミングは人によってさまざまなようです。歯ブラシの交換時期はだいたい1カ月に1度程度です。歯磨きにはコシのある毛が適しているため、コシが無くなると清掃性が悪くなります。歯ブラシの毛が広がって柄の幅よりもはみ出しているようなら交換時期だと考えましょう。むし歯や歯周病を予防するために最も大切なケアは家での歯磨きです。交換時期を過ぎた歯ブラシを使い続けると当然ながらむし歯や歯周病のリスクが高まります。毛が広がった歯ブラシでは歯の溝や歯と歯肉の境目をきれいに磨けないからです。また、あまり長く使っていないのに歯ブラシがすぐにいたんでしまう人は歯磨きの時の力の強さに問題があるのかもしれない。ペンを持つような持ち方が正しい歯ブラシの持ち方です。正しい歯ブラシの持ち方、磨く時の力の入れ方がよく分からない時は、歯科医院で「歯磨き指導」を受けてみるのをおすすめします。

(海部歯科医師会)