


5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	10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	30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	25日(水)	9:00～10:10	令和元年11月生まれのお子さんへ個別通知します。		
3歳児健康診査	19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期の予防票を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。	18日(水)	前期 9:15～9:30	令和3年12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。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8月出生児	生後9カ月頃のお子さん	
新型コロナウイルスの感染状況によって、ZOOMアプリを使った、オンライン開催に変更することがあります。オンライン開催の場合は、開催日の1週間前までに市ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。					

予防接種についてお知らせ ※MR2期・日本脳炎2期・2種混合・子宮頸がんワクチン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。予防接種の詳細はこちらからもご覧いただけます→
 詳しくは市ホームページ【令和4年度予防接種事業のご案内】をご覧ください。

歯科健診 ※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
歯周病健診	20歳以上の方	歯周病健診は3月31日までのご利用となります	歯科指定医療機関	健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」を参照)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:健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 等
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りました。
特定不妊治療費助成	詳しくは、市役所健康推進課へお問い合わせください。

がん検診

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診


検診項目	対象	料 金		検診の受け方	
		69歳以下	70歳以上		
胃がん※1	50歳以上の方 (2年に1度)	内視鏡検査※1	2,900円	1,500円	申込期間中に、希望の医療機関で直接予約をとり、検診票を受け取って受診ください 検診場所 海部医師会など指定医療機関 および海南病院(子宮・乳がん) 検診期間 6月1日(水)～10月31日(月) 持ち物 がん検診等受診券、保険証、検診料 申込期間 5月25日(水)～10月24日(月) 詳細は、「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。
		バリウム検査	2,800円	1,400円	
肺がん	40歳以上の方	X線のみ	1,100円	600円	
		X線+喀痰※2	1,700円	900円	
大腸がん		700円	400円		
子宮がん※4	20歳以上の女性 (2年に1度)	頸部のみ	1,100円	600円	
		頸部+体部※3	1,900円	1,000円	
乳がん	30歳以上の女性 (2年に1度)	超音波	1,300円	700円	
		マンモグラフィ※4	1,500円	800円	
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円	500円		
肝炎ウイルス	40歳以上の方※5	1,000円	500円		

※1 胃がん検診(内視鏡検査、バリウム検査とも)は、令和3年度に市の胃がん検診(内視鏡検査)を受けた方は受けられません。
 ※2 肺がん検診の喀痰検査は、50歳以上で喫煙指数(1日本数×喫煙年数)が600以上の方に限ります。
 ※3 子宮がん検診の体部検査は、最近6カ月以内に症状(不正性器出血、月経異常、褐色帯下)があった方に限ります。
 ※4 子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、令和3年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。
 ※5 肝炎ウイルス検診は、過去に肝機能異常を指摘された方または同検査を受けたことがない方が対象です。

●集団検診

検診時期	指定日(7月～1月頃)各日ごとに定員があります。	受診場所	弥富市保健センター(市役所3階および検診バス)	予約開始日	6月中旬予定。 WEB予約開始日や詳細は、広報6月号・弥富市公式ホームページなどでお知らせします。
------	--------------------------	------	-------------------------	-------	--

【重要】
全てのがん検診の予約・受診には、がん検診等受診券が必要です。
 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月下旬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ご準備ください。**
 紛失された方、4月以降に転入された方は再発行しますので、健康推進課までお問い合わせください。



健康増進コラム ～第170回～


～5月31日は世界禁煙デーです～ 弥富市では、幼少期から受動喫煙防止教育を行っています。

市内保育所において、年長児に大型絵本『もくもく王様とたばこ』のDVD映像による読み聞かせを実施しました。たばこは体によくないことを絵本を通して伝え、たばこの害から身を守る行動ができる手助けになればと思っています。

防煙教室にて保護者の方に実施したアンケートでは、ご家族でたばこを吸う習慣のある方は全体の約半数でした。その中で、お子さんが煙を吸わないように配慮している割合は98%でした。

受動喫煙は、たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされることをいいます。たばこは喫煙者が直接吸う煙(主流煙)より漂う煙(副流煙)の方が有害物質を多量に含みます。

喫煙者は分煙を心がけましょう。そして、たばこの害・影響を改めて見つめなおし、禁煙に取り組みましょう。保健センターでは禁煙支援を随時実施しています。



歯の健康講座 5月号 その478

8020(ハチマルニイマル)運動について「8020運動」とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、1989年(平成元年)にこの運動が始まりました。

運動開始当初、8020達成率は7%程度(平均残存歯数4～5本)でしたが、2016年(平成28年)の歯科疾患実態調査では50%を超えました。

8020達成者は非達成者よりも生活の質(QOL)を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

8020達成のためにはきちんと歯を磨くことが大切です。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に汚れが残りますので、正しい歯磨きの方法、歯間清掃具(歯間ブラシやデンタルフロスなど)の使用法をわかりつけの歯科医院で教えて下さい。

いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためには「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に健診を受け、歯を失う原因となる虫歯や歯周病を早期発見・早期治療して、口腔の健康を保つことが大切です。

(海部歯科医師会)