

6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	7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	27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	22日(水)	9:00～10:10	令和元年12月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	16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。	15日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:15～10:30	令和4年1月出生児 生後5～6カ月頃のお子さん 令和3年9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。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」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券対象の方には、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。
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・日曜日、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・日曜日、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・日曜日、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・日曜日、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りました。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	

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。

【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、市役所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171回～

6/4～6/10は、【歯と口の健康週間】です!
 《ひみこのはがーぜ》ってご存じでしょうか?
 これは、よく噛むと期待できる8つの効果を表した標語です。



ひみこのはがーぜの8つの効果:

- みか 味覚の発達
- のう 脳の発達
- がん がん予防
- ぜんりょく 全力投球!!
- ひまん 肥満予防
- ことば 言葉の発達はつきり
- は 歯の病気予防
- いちじょう 胃腸快調

食べ物を一口入れたら、いつもより5回多く噛み、味わいながら食べましょう!
 よく噛むことは、身体にとっても良い影響を与えます。いつまでも、自分の歯で噛めるように、お口のケアを大切にしてください。

歯の健康講座 6月号 その478 バイオフィームと歯周病

わたしたちのお口の中には数億の細菌がいます。そのような多種多様な細菌が織り成すミクロの共同体をバイオフィームと呼びます。
 バイオフィームの中にはむし歯菌、歯周病菌が存在します。甘いものを食べ過ぎるとむし歯菌が悪さをしますし、歯ぐきから血が出るようになると歯周病菌が鉄分などを栄養源として暴れ始めます。それらの菌が悪さをするかしないかは皆さんの歯磨き次第です。
 バイオフィームは時間とともに分厚くなり、病原性が高まると急性炎症が起きます。特に歯周病菌が増えると歯ぐきは腫れズキズキと痛み、膿が出て、歯が浮いたような違和感を覚えます。
 歯科医院での治療とクリーニングによって歯ぐきの具合が良くなっても、歯周病菌がいなくなったわけではありません。菌の量が減ったために具合がよくなっただけです。歯磨きや歯科医院でのメンテナンスを怠るとまた菌の量が増えて歯周病が再発します。
 歯周病菌は歯ぐきの免疫システムを混乱させ、お口の中から追い出すことは不可能なため、歯ぐきの腫れを繰り返すようになります。歯周病菌と免疫との戦いは長期的な炎症を引き起こし、免疫機能が十分に働かなくなっていると、歯を支える骨が溶かされていて歯ぐきの腫れは軽く、強い痛みを感じることはありません。歯周病が自覚症状なく進行するのはこれが理由です。たとえ歯がなくなっても歯周病菌は存在し続けます。隣の歯の歯周ポケットや舌の溝、頬のシフに入り込んで生き続けるのです。
 再発予防には生涯を通して歯周病菌の量を抑えることが大事です。毎日の歯磨きと歯科医院でのプロフェッショナルケアで、バイオフィームの形成を防ぎましょう。(海部歯科医師会)