

7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、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	5 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 2 年 1 月生まれのお子さんに個別通知します。			
3 歳児健康診査	14 日(木) 28 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 予診票を 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。	20 日(水)	前期 9:15～9:30	令和 4 年 2 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 10 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	※MR 2 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。 ※MR 1 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。					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。
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		受診時には「保険証」をお持ちください。 ※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。

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。
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 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、延期・中止になる場合があります。

●個別がん検診

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	内視鏡検査	50歳以上の方 (2年に1度)	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 海部医師会等指定医療機関 および海南病院(子宮・乳がん) 検診期間 10月31日(月)まで 持 ち 物 がん検診等受診券(4月に個別通知済)、保険証、検診料 申込期間 10月24日(月)まで ※海南病院(子宮・乳がん)は10月14日(金)まで 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	40歳以上の方	2,800円	1,400円	
肺がん	X線のみ		1,100円	600円	
	X線+喀痰※1		1,700円	900円	
大腸がん			700円	400円	
子宮がん	頸部のみ	20歳以上の女性 (2年に1度)	1,100円	600円	
	頸部+体部※2		1,900円	1,000円	
乳がん	超音波	30歳以上の女性 (2年に1度)	1,300円	700円	
	マンモグラフィ		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	1,000円	500円	

※ 1 50 歳以上の方で喫煙指数が 600 以上の方が対象です。(喫煙指数 = 1 日の喫煙本数 × 喫煙年数) ※ 2 最近 6 カ月に症状(不正性器出血・月経異常・褐色帯下)があった方が対象です。

●集団健診(バス検診)

検診内容	検診の受け方
集団検診 (バス検診)	保健センターおよび検診バスにて集団検診を実施します。一度に複数の検診を同時に受けることができます。
	▼ 申込方法 ※お手元に「がん検診等受診券」をご用意のうえお申し込みください。 <ウェブ予約> 6 月 13 日(月)9:00～7 月 15 日(金)17:00 まで ウェブ予約はこちらから▶ (パソコン・スマホより 24 時間受付) <電話予約> 8:30～17:00 まで(土・日、祝日を除く平日) 感染症予防のため、窓口来所はできる限りご遠慮ください。
	▼ 申込期間 各検診日の 10 日前まで(土・日、祝日を除く平日) ※ただし定員に達した場合は、申込期間内でも申し込みを締め切ります。
	▼ 日 程 料金や注意事項は、広報やとみ 6 月号・8 ページやホームページなどでご確認ください。
	申・問 市役所健康推進課(内線 314・316)

健康増進コラム ～第 172 回～

熱中症に注意!!

熱中症の症状は？

軽 度	めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗が大量に出る など
中 度	頭痛、吐き気、だるい、(倦怠感) など
重 度	意識がない、高い体温、けいれん、呼びかけると返事がおかしい、まっすぐ歩けない など



熱中症になってしまったら…

水分補給し、涼しい場所で休憩をとりましょう。
水分が取れない場合や、重度に該当する場合はすぐに救急車を呼びましょう。

「新しい生活様式」における熱中症対策とは？

- 1:暑さを避ける**
涼しい服装を心がけ、室内ではクーラーなどを適度に活用しましょう。
- 2:こまめな水分補給**
「のどが渇いた」と感じる時にはすでに、体の多くの水分が失われています。のどが渇く前に時間を決めるなどして水分補給するようにしましょう。
- 3:適度な運動をしましょう**
汗をかかない期間が続くと暑さに弱くなってしまいます。適度に運動し、暑さに強い体づくりをしましょう。
- 4:日頃から健康管理をしましょう**
日頃から体温測定、健康チェックを行いましょう。
体調が悪いと感じたら、無理をせず自宅で静養しましょう。
- 5:お子さんや高齢者の変化にアンテナを**
顔が赤い、異常に汗をかいている、元気がないなどいつもと違うなと思った場合は注意です。

歯の健康講座 7月号 その479

噛んで豊かな食生活を

春から夏にかけて、山には、ふきのとうから始まり、こごみ、たらの芽、わらび、ぜんまいなど、山菜が芽吹きます。季節のものを取り入れることは、食卓をより一層彩ります。

山の食材は、あく抜きなど、手間はかかりますが、噛めば噛むほど香りが広がって、苦みまでもが美味しさに代わるから不思議です。ご自身で、山菜取りができる環境にある方ならなおさらですが、食べることで食材への興味がわき、自然の恵みに感謝の気持ちにもなるのではないのでしょうか。

食することは、視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚の五感で感じ取ることです。まず、「おいしそう」と視覚や嗅覚で感じ、口に入れてからは、咀嚼することで触覚による舌触りや歯ごたえ、味覚や嗅覚による味わい、噛む音を聴覚で楽しむこともできます。歯には歯根膜と言って、歯ごたえを感じ取るセンサーがあり、その機能によって食感が生まれます。また味は、主に舌にある味蕾という器官で感じます。味蕾は、舌の奥の方に分布しており、奥歯で噛み締めるたび、唾液に溶けた成分が味蕾を刺激するので味わいが増します。同じ食材でも、しっかり噛む、何度も噛むことで、味わいが変わってくるのですね。

現代の軟食化における噛まない食生活は、唾液の分泌量が少なく味わいが薄くなるために、濃い味付けとなり高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、できるだけシンプルな味付けで、ゆっくりしっかり噛んでみてください。改めて食材の秘めた美味しさに気付くのではないのでしょうか。

当たり前のことですが、上の歯と下の歯がなければ噛むことはできません。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、おいしく噛んで健康(健口)で生活しましょう。（海部歯科医師会）