

12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。
 ※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 ※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	6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カ月児健康診査	19日(月)	13:00～14:00	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	21日(水)	9:00～10:10	令和2年6月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	15日(木)	13:00～14:00	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。	14日(水)	前期 9:10～9:20 後期 10:15～10:30	令和4年6月後半出生児 生後5～6カ月頃のお子さん 令和4年3月出生児 生後9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⇒	

新型コロナウイルス感染症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。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。 ※節日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。
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

助成など	内 容	備 考
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。	詳しくは市ホームページまた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	詳しくは、市役所健康推進課へお問い合わせください。	
アピアランスケア支援事業	がんの治療による脱毛や乳房切除に対するアピアランスケア用品(医療用ウィッグ・乳房補整具)購入費用の補助をします。	

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。

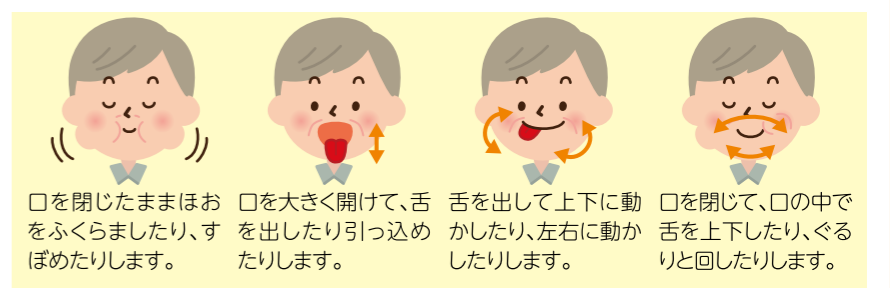
- 集団健診(バス検診)
 保健センターおよび検診バスにて集団検診を実施します。一度に複数の検診を同時に受けることができます。
 ▼申し込み方法 ※お手元に「がん検診等受診券」をご用意の上お申し込みください。
 <電話予約>午前8時30～午後5時(土・日曜日、祝日を除く平日)
 感染症予防のため、窓口来所はできる限りご遠慮ください。
 ▼申 込 期 間 各検診日の10日前まで(土・日曜日、祝日を除く平日) ※ただし定員に達した場合は、申込期間内でも申し込みを締め切ります。
 ▼日 程 料金や注意事項は、広報やとみ6月号8ページや市ホームページなどでご確認ください。
 ○：空きあり △：残りわずか ×：満員 (令和4年11月16日現在)

日程	30代・特定後期高齢者健診	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	骨粗鬆症	胃がんリスク	無料肝炎
1月11日(水)	○	×	○	○	○				○	○

申・問 市役所健康推進課(内線314・315)

オーラルフレイル予防

長時間マスクをつけていると、お顔の筋肉を動かさなくなり衰えてしまうことも…
 お口の体操をすることで、顔の表情も生き生きしてきます。
 唇や舌の筋肉も鍛えられ、唾液の量もよくなり、お口の機能が高まります。
 そして舌が滑らかに動いて、食べ物飲み込みやすくなり「むせ」予防につながります。



□を閉じたままほおをふくらましたり、すぼめたりします。 □を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。 舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりします。 □を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりします。

子宮がん・乳がん無料クーポン検診は お済みですか？

受診のチャンスが残りわずかです。がんは早期発見・早期治療が有効です。ご自身の健康のために、この機会にぜひ受けましょう。

検診	対象年齢	検診期間
子宮がん検診	21歳	平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ
乳がん検診	41歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ

●受診方法 個別検診

医療機関	検診最終日	申し込み方法
海南病院	2/28(火)	健康推進課へ電話申し込み 12/23(金)～2/10(金) 希望検診日の2週間前まで
海部地区・津島市医師会		医療機関へ予約
伊勢湾岸クリニック		医療機関へ予約 検診希望日の1週間前まで

●詳しくは、4月に送付した無料クーポン券と検診案内をご覧ください。無料クーポン券を紛失された方、転入の方はご連絡ください。

健康増進コラム ～第177回～

アプリをダウンロードしてやとみ健康マイレージに参加しよう！

やとみ健康マイレージは、①健診を受け、②健康づくりを30日間実践しポイントをためると、『あい健康づくり応援カード(まいか)』がもらえる事業です。
 今年からアプリからの参加ができるようになりました。
 今年度、本事業に参加された方には、『きんちゃんタオル』または『特製きんちゃんボールペン』をプレゼントします。「やとみ健康マイレージポイントカード」を市役所健康推進課までお持ちください。アプリで参加の方はスマホをお持ちください。

『まいか』とは？…県内の協力店で、サービスが受けられる優待カードです。協力店一覧は、市ホームページで確認できます。

【対象】 小学生以上の弥富市在住・在勤・在学者
 【ポイントをためる期間】 8月1日～12月31日
 【ポイントカード提出期限】 令和5年1月31日(火)(平日午前8時30分～午後5時15分)
 【提出先】 市役所健康推進課
 ※ポイントカードは市ホームページからダウンロードまたは市役所健康推進課窓口で交付します。
 ※詳しくは「やとみ健康マイレージ」で検索を！

歯の健康講座 12月号 その484 大人世代の歯ぐきケア

ハミガキ剤は歯とお口の清掃効果を高めるためのものです。「効率よく歯垢(プラーク)を除去する」「歯垢を付着しにくくする」「着色汚れ(ステイン)を取り除き、本来の歯の色を保つ」「歯質を強化してむし歯を予防する」「口臭の除去・予防」など、効果はさまざまです。
 現在国内で市販されているものは法律上、「化粧品」または「医薬部外品」です。そして全商品の約90%は「医薬部外品」に分類されます。つまり、ハミガキ剤の大半は、薬用成分による効能・効果が認められているのです。

だからこそハミガキ剤は、歯とお口の状態や目的などにより、自分に合ったものを選ぶことが大切です。特に歯周病罹患が増え始める30～40代は、ハミガキ剤を見直す適期といえます。歯周病を予防するために、歯ぐきの血行促進や引き締め、歯ぐき細胞の活性化や殺菌などに役立つ薬用成分に注目してみましょう。
 歯周病は、歯ぐきと歯周組織に炎症が起きる細菌感染症です。痛みなどの自覚症状がないまま進行してしまい、最悪の場合には歯を失うこともある怖い病気です。また、歯ぐきに炎症が起きた状態では、歯ぐきの主成分であるコラーゲンの分解が促されてしまいます。
 歯周病の予防には、歯とお口の状態に合ったケア用品を使っての、適切なケア習慣が不可欠です。日々のブラッシングで、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢をしっかり取り除きましょう。
 (海部歯科医師会)