

# 3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	20日(月)	13:00~14:00	1歳8~9か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2年9月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	2日(木) 16日(木)	13:00~14:00	3歳4~5か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
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 9:10~9:20 後期 10:15~10:30	生後5~6か月頃のお子さん 生後9か月頃のお子さん	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→	

**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。予防疫種の詳細はこちらからもご覧いただけます→  
 ※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。

## 支援事業

事業	内 容	備 考
出産・子育て応援支援事業	安心して出産・子育てができるよう妊娠期から切れ目ない相談・支援を行う「伴走型相談支援」と「出産・子育て応援ギフト(国の出産・子育て応援給付金)」による経済的支援を実施します。母子健康手帳交付時に出産応援ギフト(5万円)、出産後に子育て応援ギフト(5万円)を給付します。 ※令和4年4月以降に妊娠又は出産した方が対象です。	詳しくは市ホームページ、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。	

## 節目歯科無料クーポン検診はお済みですか?

今年度対象の方には5月に個人通知をしています。●対象年齢

むし歯や歯周病などのお口の病気が早期発見・早期治療が大切ですが、初期のうちには痛みがなく、気付くのが遅れがち…。	平成13年4月2日~平成14年4月1日	昭和46年4月2日~昭和47年4月1日
この機会にお口の健康状態をチェックしてみよう。まずは歯周病の進行具合を検査してみましょう。	平成8年4月2日~平成9年4月1日	昭和41年4月2日~昭和42年4月1日
	平成3年4月2日~平成4年4月1日	昭和36年4月2日~昭和37年4月1日
	昭和61年4月2日~昭和62年4月1日	昭和31年4月2日~昭和32年4月1日
	昭和56年4月2日~昭和57年4月1日	昭和26年4月2日~昭和27年4月1日
	昭和51年4月2日~昭和52年4月1日	昭和21年4月2日~昭和22年4月1日

### ●歯周病検査

【プローブ】という器具を使用し、歯肉からの出血の有無や、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)の深さを調べます。深ければ深いほど、歯周病が進行しています。

- 自己負担金…無料
- 実施期間…3月31日まで
- 受診方法…指定の歯科医院に予約の上、受診してください。
- 持ち物…健康保険証・節目歯科無料クーポン検診受診券(ハガキ)
- 実施場所…指定の歯科医院(通知案内参照)

☎市役所健康推進課(内線312)

## 一般不妊治療費助成・特定不妊治療費助成の申請期限が近づいています

※期限が過ぎたものはいかなる理由でも受け付けません。

一般不妊治療費助成	対象者	・治療期間の初日が令和4年3月31日以前 ・令和4年4月から令和5年2月までの1回の治療			
	申請期限	3月20日			
特定不妊治療費助成	対象者	・治療期間の初日が令和4年3月31日以前 ・令和4年4月から令和5年3月までの1回の治療			
	申請期限	治療終了日が 令和4年4月~令和4年12月の場合	治療終了日が 令和5年1月の場合	治療終了日が 令和5年2月の場合	治療終了日が 令和5年3月の場合
		3月31日	4月28日	5月31日	6月30日

## 健康増進コラム

3月は、自殺対策強化月間です

### ~第180回 こころの健康~

#### ストレスサインを見逃さないで!

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、こころや体に変調を来します。これは、こころの病気の危険を知らせるサインです。「疲れているだけ…」「よくあること…」などと見過ごしていませんか?思い当たることがないか、振り返ってみてください。

#### ●気分転換を図り、ストレス解消しましょう

- ・誰かとしゃべりする・読書したり、音楽を聞く・ゆったり入浴する・おいしい物を食べる・自然やペットと触れ合う・深呼吸でリラクセスするなど自分に合った方法でストレス解消しましょう。

#### よい睡眠習慣を実践できていますか!

ストレスや不安による寝不足が続いていませんか?寝不足で心身が疲労すると、こころの健康が崩れてしまい日常生活に影響が出る恐れがあります。

十分な睡眠がとれると…ストレス解消、記憶力の向上、体調を整えるホルモンの分泌に効果があります。

#### ●質の良い睡眠をとしましょう

- ・目が覚めたら日光を浴びる・昼夜メリハリをつけ、だらだら過ごさない
- ・適度に運動を行う・眠気が強いときは上手に仮眠をとる
- ・毎日、朝食を食べる(たんぱく質やビタミン、ミネラルなどはストレス耐性を強める栄養素です)

たんぱく質	ビタミンB群	ビタミンC	カルシウム・マグネシウム
肉・魚・卵・大豆製品など	豚肉・にんにく・うなぎなど	緑黄色野菜・柑橘類など	乳製品・小魚・海藻類・アーモンドなど

## 歯の健康講座 3月号 その487

### マウスピース型(アライナー)矯正装置の留意点

近年においてマウスピース型(アライナー)矯正治療への問い合わせが増えており、日本矯正歯科学会からの見解をお知らせいたします。

日本矯正歯科学会では「アライナー型矯正装置による治療指針」の中に推奨されない症例が記載されています。

①抜歯症例、②乳歯列期、混合歯列期で顎骨の成長発育や歯の萌出の正確な予測が困難な症例、③骨格性の不正を有する症例です。

マウスピース型矯正装置を使用するメリットもありますが、患者の使用状況に治療結果が大きく委ねられ、また、歯の移動範囲も限られていることから、予想外の治療経過をたどることや、目標とした治療結果が得られないことがあります。そのため、治療を担当する歯科医師には、治療を開始する前に適切な検査・診断を行い、マウスピース型矯正装置の適応症であるかを見極めることができる知識、経験、技能が必要となります。さらに、もし目標とした治療結果を達成できないような場合に、治療状態の修復と再度治療目標を達成するために、マルチブラケット装置による治療方針の変更が必要となるため、マルチブラケット装置による治療技術を習得した歯科医師によって、マウスピース型矯正装置の治療をされることをお勧めいたします。また、マウスピース型矯正装置は国内外で作製されたものを問わず日本国の薬機法上の医療機器には該当しないため医薬品副作用被害救済制度の対象外となっています。マウスピース型矯正装置を用いて治療する歯科医師には、**診断、治療計画、設計などについて矯正歯科学的な専門的知識が必要であることを知っておきたい。**(海部歯科医師会)