

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

ID1000227

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	内視鏡検査※1	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してください。 <b>検診場所</b> 海部医師会等指定医療機関 および海南病院、伊勢湾岸クリニック(子宮・乳がん) <b>検診期間</b> 6月1日(木)～10月31日(火) <b>持ち物</b> がん検診等受診券、保険証、検診料 <b>申込期間</b> 5月25日(木)～10月24日(火) 詳細は、「令和5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	X線のみ X線+喀痰※2	40歳以上の方	1,100円	600円	
			1,700円	900円	
大腸がん			700円	400円	
子宮がん※4	頸部のみ 頸部+体部※3	20歳以上の女性 (2年に1度)	1,100円	600円	
			1,900円	1,000円	
乳がん	超音波 マンモグラフィ※4	30歳以上の女性 (2年に1度)	1,300円	700円	
			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4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4年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。  
 (40歳以上の方はマンモグラフィをお勧めしますが、超音波を希望される場合は可)  
 ※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)ごとに定員があります。	受診場所	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。インターネットからの予約開始日や詳細は、広報やとみ6月号・市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ようご準備ください。**  
 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182回～ ID1002942  
**【5月31日は世界禁煙デーです】**

◎禁煙にチャレンジしませんか!

禁煙によるメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お金の節約</li> <li>・肌の老化、薄毛の防止</li> <li>・時間の節約</li> <li>・免疫力がアップ</li> <li>・火災リスクの防止など</li> </ul>
禁煙のコツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的な目標を考える</li> <li>・禁煙のスタート日を決める</li> <li>・周囲に禁煙を宣言する</li> <li>・禁煙仲間をつくる</li> <li>・喫煙用品を全て捨てるなど</li> </ul>
吸いたくなってきたときの対処法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨きをする</li> <li>・深呼吸をする</li> <li>・あめやガムなどを口にする</li> <li>・禁煙して良かったことを考える</li> <li>・今日までの頑張りに自信を持つなど</li> </ul>

<失敗してもあきらめないでください>  
**3つの禁煙サポートを活用しましょう**

- ① お医者さんのアドバイスを受けることができる「禁煙外来」に行く
- ② 禁煙サポート薬局に相談し「禁煙補助剤」の使用を検討する
- ③ 保健センターに行って相談する  
 愛知県禁煙サポーターズデータベース➡



◎健康被害の大きさを知ってください!

・誰かのタバコの煙を吸うだけで喫煙者同様のリスクがあります!  
 煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、喫煙者が直接吸い込む主流煙より副流煙に多く含まれるものがあり、受動喫煙(二次喫煙)による健康への影響は深刻です。  
 ・「タバコ臭がする」と感じたらもう被害に遭っています!  
 服やカーテン、家具、壁などからタバコ臭を感じたときには、有害物質を体内に吸い込んでしまうという、残留受動喫煙(三次喫煙)による被害に遭っています。  
 ・タバコ煙の到達距離は直径14メートル!  
 (日本医師会ホームページ参照)  
 タバコ煙の到達距離は直径14メートル円周内と広い範囲に及びます。喫煙者が数人固まって喫煙している場合は、さらに2～3倍に広がります。  
 ※外で吸うときも、人の迷惑にならないよう配慮しましょう。  
 ・禁煙は周りの方への愛情!  
 受動喫煙による健康被害で子どもの場合、呼吸機能低下、中耳炎、喘息、髄膜炎、乳幼児突然死症候群などを引き起こします。また、妊娠中の女性の場合、低体重児発生率が上昇するなどがあります。**あなたのため、そばにいる人のため禁煙にチャレンジしましょう。**

歯の健康講座 5月号 その489

「歯みがきは授乳期から」

赤ちゃんのお口の中はとてもデリケートで刺激には敏感です。歯が生えてから「さあ歯みがきをしましょう」と赤ちゃんの口の中にハブラシを入れてもうまくいきません。口の中にもものを入れることに慣れていないために、嫌がる人が多いようです。

授乳期から、授乳の後に指にガーゼを巻いて舌、歯肉、ほほの粘膜などをふき取るようにマッサージしてあげましょう。こうすることで、口の中にもものを入れることに赤ちゃんもパパもママも慣れることができ、乳歯が生えてきたときに、ハブラシを使うのを嫌がらなくなります。

また、口の中をマッサージすることで、唾液の分泌が促され、消化を助け、口の中が清潔になり赤ちゃんは気持ち良くなります。

歯が生えはじめる6カ月ごろには、歯ぐきがムズムズするので、歯ぐきのマッサージをしてあげましょう。指にガーゼを巻いてもいいのですが、市販されている乳幼児用のハブラシを使うと便利です。指サック状になっているので指にはめて歯ぐきを優しくマッサージしましょう。マッサージすることで、歯槽骨の成長も促されます。こうして、前歯が上下2本ずつ計4本になる頃には、離乳食も進んで、食べかすや歯垢が歯に付きやすい時期に入ります。この頃から毛束の柄の付いたハブラシに変えていきましょう。

歯のない授乳期から少しずつステップを踏んで、口の中にもものを入れる感覚に赤ちゃんもパパもママも慣れながら口腔ケアをしていきましょう。  
 (海部歯科医師会)

前期歯の健康センター

市保健センターで、海部歯科医師会の協力のもと「前期歯の健康センター」を開催します。  
 ぜひ、ご家族そろってご参加ください。すてきなプレゼントをご用意しています。

- 【要予約 参加無料】
- とき 6月4日(日)
  - ところ 市役所健康推進課 3階保健センター
  - 実施時間 午前9時30分～正午
  - 対象 就学前のお子さんとそのご家族の方20組(要予約、先着順)
  - 内容
    - ① 「お口の健康と発育」のお話
    - ② 歯科相談・イベントコーナー
    - ③ 親子で遊ぼう  
～楽しく体を動かしましょう♪～
  - 申込期間 5月8日(月)～19日(金)  
(定員に達し次第終了)
  - 申し込み方法 市役所健康推進課へお電話ください。
- 申・問 市役所健康推進課(内線312)

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。

特定不妊治療費助成	対象者	次の全ての要件を満たしている方 ・愛知県特定不妊治療費助成事業による助成の決定を受けた治療 ・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5年2月の場合 5月31日	治療終了日が令和5年3月の場合 6月30日

男性の方へ! お済みですか?

風しん抗体検査及び定期予防接種(風しん第5期)

弥富市に住民登録がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方には市から風しん抗体検査及び予防接種の無料クーポン券を送付しています。  
 対象者の方で、まだ抗体検査や予防接種をお済みでない方は、ぜひこの機会にご利用ください。  
 クーポン券を紛失された方や転入された方は、再交付しますので市役所健康推進課までご連絡ください。

