



# 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、8:30～16:30（土・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。※保健師等との面接があり、30～40分程度かかります。余裕をもってお越しください。
- 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

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	4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	24日(月)	13:00～13:50	1歳7～8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	26日(水)	9:00～10:10	令和3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	20日(木)	13:00～13:50	3歳2～3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。 3～4か月児健康診査でご案内します	19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・中期の動画をご覧ください→	

**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5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

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30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5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。 ※ <b>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。</b> 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

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しょう。 ※ <b>開催日は保健センターにお問い合わせください。</b>		
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

助成等	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月以降に妊娠または出産した方が対象です。 <b>ID1005257</b>	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。 <b>ID1004827</b>	

## がん検診

ID1000227

### ●個別がん

がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん）・肝炎ウイルス検診：申込期間中に、希望の医療機関で直接予約を取り、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（火）まで  
**持ち物** がん検診等受診券、保険証、検診料 **申込期限** 10月24日（火）※海南病院は10月13日（金）  
 ※胃がん検診の内視鏡検査は、2年に1度の隔年受診です。  
 今年度受けると、翌年度は胃がん検診（内視鏡検査、バリウム検査とも）を受けることはできません。

### ●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。

<ウェブ予約>6月12日（月）9:00～8月31日（木）17:00（パソコン・スマホより24時間受付）

<電話・窓口予約> 8:30～17:00（土・日曜日、祝日除く平日）

**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月号や市ホームページなどでご確認ください。



### ●総合がん検診（海南病院での健康診査）

定員に空きがありましたので、追加募集をする予定です。詳細については広報やとみ9月号をご覧ください。

申・問 市役所健康推進課（内線314～316）

## パパママ教室を行います

初めての出産を迎えるご夫婦を対象に、妊娠中の生活や子育てについての教室を実施します。ぜひお二人揃ってご参加ください。

**と き** 8月29日（火）午前9時30分～正午頃（受付9時15分～） **と ころ** 市保健センター（市役所3階）  
**対 象 者** 市内在住の第1子を妊娠中で安定期の妊婦とそのパートナー9組程度（要予約、先着順）  
**内 容** 保健師による赤ちゃんのお世話の話、歯科衛生士による歯の話、沐浴体験、パパの妊婦体験など  
**申込期間** 7月10日（月）～31日（月）（定員に達し次第終了）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314）

## 健康増進コラム

### 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、体のだるさ（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取り、首や脇、太ももの内側を冷やします。水分が取れない、重度の症状がある際は、速やかに医療機関を受診しましょう。必要に応じて、救急車を呼びましょう。

### 熱中症対策

- 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  
日頃から自身の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  
お子さんや高齢者は体温調節が苦手です。顔が赤い、異常に汗をかいている、または全く汗が出ない、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491

### 夏にご用心

また暑い日々がやって来ました。この時期に何より気を付けなければならないのが熱中症です。高温多湿の環境に長時間いることで体温の調節がうまくできなくなり、体に熱がこもって、いろいろな症状が現れる状態です。重症になると意識障害を起こして最悪、死に至ることもあります。予防法は、なるべく暑い場所を避け体温の上昇を防ぎ、こまめに水分補給を行うことです。

水分補給にはジュース類やスポーツドリンクなどを飲む機会が増えると思います。でも気を付けてほしいのは容器についている成分表を見ても分かること、これらには意外と多量の砂糖が含まれていることです。皆さんご存知のように砂糖は、ミュータンス菌をはじめとする虫歯の原因菌の大好物です。栄養分を得て活発に増殖して酸を作り出し、歯を溶かし始めます。少なくとも口の中に甘味を感じている間は砂糖が歯の表面にも残っていると思わなければなりません。

また、炭酸飲料では炭酸が直接歯を溶かすパターンもあります（酸蝕歯）。できれば飲んだ後に水やお茶で口をゆすぐといいと思います。歯ブラシ以外にもデンタルフロスや歯間ブラシなどの補助清掃器具も用いて口腔清掃も丁寧に行いたいものです。初期の虫歯は無症状で進行しやすいので定期的に虫歯ができていないか専門家にチェックを受けることも大事になります。（海部歯科医師会）