



8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、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	1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	21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	23日(水)	9:00～10:10	令和3年2月生まれのお子さんに個別通知します。		
3歳児健康診査	17日(木) 31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	16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。 ※ ※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。 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。 ※ 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

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前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。 ID1005257	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。 ID1004827	

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>8月31日(木)午後5時まで(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。胃がん検診については胃カメラは定員に達しましたのでバリウム検査となります。

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)

健康増進コラム ～第185回～

ベビー&キッズ計測会を始めます

お子さんの身長や体重を測り、保健師と一緒に
発育状況を確認しませんか？

持ち物：バスタオル、母子健康手帳、オムツ(必要な児)

対 象：未就学児(0歳～6歳)

場 所：保健センター(市役所3階)

時 間：午前9時30分～11時(要予約)

予約方法：開催日の5日前までに市役所健康推進課(保健センター)にお電話でお申し込みください。歯科衛生士による歯みがき相談もできますので、ご希望がありましたら、お申し出ください。(※の日は、歯科衛生士不在につき歯みがき相談はお休みです。)



開催日(令和5年度)	
8月22日(火)	12月19日(火)
9月26日(火)	令和6年1月23日(火)
10月24日(火)※	2月27日(火)
11月28日(火)※	3月19日(火)

★母子健康手帳には、「乳幼児身体発育曲線」が掲載されています。身体計測をしたら記録をし、お子さんのすこやかな成長を見守りましょう。「ごはんの食べる量が気になる」「体重の増えが気になる」など心配なことがありましたら、ご相談ください。

ベビー&キッズ計測会以外の日に保健センターで身体計測をご希望の方は、お電話をいただいてからのご来所をお願いします。

歯の健康講座 8月号 その492

歯ざしり

最近、朝起きたときあごが重かったり、歯のすり減りが気になりますか?歯ざしりを睡眠時に行っている可能性があります。夜間の睡眠中に、ギギギーと歯が強く擦れ合うときの音が出るだけで歯ざしりと思われていますが、これはグライディングと呼ばれるもので、歯ざしりの中の代表的なものです。他にも歯を強く噛みしめたり、食いしばるクレンチング、歯をすばやくカチカチ鳴らすタッピングがあります。これらは、昼間にも無意識に行います。これらの3つをあわせてブラキシズムといいます。

原因については、精神的なストレスを抱えていて、しかも眠りが浅い場合や歯並びが悪かったり(不正咬合)、一見よく見えても、噛み合わせたときに均等に歯が接触しなくて、特定の歯が接触する噛み合わせになっている場合(早期接触)などいろいろ言われてはいますが、よく分からないというのが現状です。

歯ざしりが進むと歯がすり減ったり、歯がしみたり、歯が割れたり、被せ物詰め物が頻りに外れたりなどの症状が出たり、また顎関節症が悪化したり頭痛、肩、首の痛みが出たりします。

治療方法としては、一般的には、歯科医院にて個々の歯並びに合ったマウスピースを作成し、夜間などに使用することです。

自己診断としては、歯の擦り減り、頬粘膜や舌の圧痕、骨隆起(骨の高まり)などがあれば歯ざしりを行っている可能性があります。

一度かかりつけ歯科医院へご相談ください。歯の健康は、体の健康の源ですから! (海部歯科医師会)