


# 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、8:30~16:30(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。※保健師などとの面談があり、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	5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。 ・管理栄養士による離乳食の講話、後期のみ歯科講話 離乳食初期・中期の動画がご覧いただけます→	保健センター(市役所3階)
1歳6か月児健康診査	18日(月)	13:00~13:50	1歳7~8カ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	20日(水)	9:00~10:10	令和3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	14日(木)	13:00~13:50	3歳2~3カ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。	6日(水)	前期 9:10~9:20	生後5~6カ月頃のお子さん		
後期 10:15~10:30		生後9カ月頃のお子さん			
ベビー&キッズ計測会	19日(火)	9:30~11:00	未就学児(0~6歳)	身体計測、発育相談、要予約(5日前まで)	

**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

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。 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

### ●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。詳しくは広報やとみ11月号または市ホームページをご覧ください。

○:空きあり △:残りわずか ×:満員 (令和5年11月15日現在)

日程	項	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
1/10(水)		○			○		○	○	○
1/11(木)		○	○	○	○	○			

申・問 市役所健康推進課(内線314~316)

## 令和5年度 コロナワクチン接種について

令和5年10月20日時点

国の方針により変更となる場合がございます。ご了承ください。

### ●令和5年秋開始接種について

期間 / 令和5年9月20日~令和6年3月31日

使用ワクチン / オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン ノババックス(ノババックスワクチンについては薬剤の有効期限により令和5年12月25日までの接種)

接種券について / 初回接種が終了し、最終接種より3カ月が経過した方に送付しております。転入の方や接種券を紛失された方については、健康推進課へ申請が必要です。お手元に未使用の接種券がある方はご使用になれます。

※インフルエンザワクチンは、同時接種可能です。

※接種実施医療機関については、市ホームページまたは同封のチラシをご覧ください。

※最新の情報については、市ホームページをご覧ください。

問 市役所健康推進課(内線318)

市ホームページ  
コロナワクチンについてのお知らせ



厚労省新型コロナ  
ワクチンについて



## 健康増進コラム ~第189回~

### アプリを使ってやとみ健康マイレージに参加しましょう!

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、『あいち健康づくり応援カード(まいか)』がもらえる事業です。


チャレンジシートか、アプリでの参加のどちらかを選択できます。

今年度、本事業に参加された方には、『さんちゃんタオル』または『特製さ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】**  
小学生以上の市内在住・在勤・在学者  
**【ポイントをためる期間】**  
12月31日(日)まで  
**【ポイントカード提出期限】**  
令和6年1月31日(水)まで  
平日午前8時30分~午後5時15分  
**【提出先】市役所3階保健センター**  
※ポイントカードは市ホームページよりダウンロードまたは保健センター窓口で交付します  
※詳しくは「やとみ健康マイレージ」で検索!



## 歯の健康講座 12月号 その496

### オーラルフレイルとは(後編)

最近耳にするようになったオーラルフレイルとは何でしょう。

それは歯や口の機能の微妙な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。「オーラルフレイル」とは、「オーラル(口腔のこと)」「フレイル(虚弱)」で健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応をすることで健康に近づきます。「オーラルフレイル」の始まりは、50~60歳代が一つの重要な年代で、滑舌低下(人や社会との関わりの減少)、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品(噛む力や舌の動きの悪化の為)の増加、口の乾燥などほんの些細な症状で、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があり注意が必要です。予防には3つ柱があります。それは「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」です。社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。

栄養・噛む力の低下や、飲み込む機能が衰えて、食事が減り、十分な栄養が取れなくなります。

**栄養(食・口腔):**バランスのよい食事、口腔機能の維持:毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品を多く取り、よく噛むことも重要です。

**運動:**しっかり、たっぶり歩く、筋トレもしましょう。

**社会参加:**舌の動きが悪くなり、発音や会話に支障を来し、人との交流を避けて、家に閉じこもりがちになります。趣味・ボランティア・就労などをして、友達とおしゃべりや食事をし、いつも前向きな気持ちでいきましょう。

「オーラルフレイル」は老化のサインです。予防して、健康寿命を延ばしましょう。

歯周病や虫歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらおうことが非常に重要です。(海部歯科医師会)