

2月 保健センター だよ

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	6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	26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	21日(水)	9:00~10:10	2歳6か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
3歳児健康診査	1日(木)・22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。	7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		
ベビー&キッズ計測会	27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)	

※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。
予防接種 ※MR1期・水痘は1歳のお誕生日前日から接種できます。 予防接種の詳細はこちらからもご覧いただけます→
 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。

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		

支援事業

助成など	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。 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	

お済みですか? 高齢者肺炎球菌ワクチン接種(定期接種)



令和6年3月31日までの定期接種対象者には、高齢者肺炎球菌予防接種券を郵送しています。接種がお済みでない方は、この機会にぜひ接種してください。予防接種券をお持ちでない方は、市役所健康推進課で予防接種券発行の手続きをしてください。
 ※これまでに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことがある方は対象外となります。
 ※令和6年度以降は65歳の方のみ対象となります。この機会を逃さないようご注意ください。

子宮がん・乳がん無料クーポンをお持ちの方へ 無料で受けていただける最後のチャンスです

検診は 2月29日 まで!

がんは早期発見・早期治療が有効です。ご自身の健康のために、この機会にぜひ受けましょう。

●対象者

子宮がん検診	21歳	平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれ
乳がん検診	41歳	昭和57年4月2日~昭和58年4月1日生まれ

●受診方法 個別検診

医療機関	検診最終日	申し込み方法
海部地区・津島市医師会	2/29(木) まで	医療機関へ予約
伊勢湾岸クリニック		医療機関へ予約 検診希望日の1週間前まで

●詳しくは、4月に送付した無料クーポン券と検診案内をご覧ください。
 無料クーポン券を紛失された方、転入の方はご連絡ください。



健康増進コラム ~第191回~ 知ってください 「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺への空気の通りが悪くなり、呼吸がしにくくなる病気です。たばこの煙などに含まれる有害物質が主な原因であり、長期間の喫煙によって発症することから「肺の生活習慣病」と呼ばれています。
 COPDは本人が気付かないうちに進行してしまうため、早期発見・早期治療が大切です。



- 慢性的に咳やたんが出る
- 動くとすぐ息切れする
- 運動後に ぜいめい 喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がする

これらの症状があるとCOPDを発症している可能性があります。早めにかかりつけ医に相談しましょう。

問 市役所健康推進課(内線316)

歯の健康講座 2月号 その498 健康寿命における歯科の役割

近年、平均寿命の増加に伴い、医療や介護に依存しない、自立した生活のできる期間、健康寿命に注目が集まっています。
 健康寿命を延ばし、健康に働く方を増やすことで、社会保障の担い手が増え、高齢者であっても重要な地域社会の基盤を支えることが可能となります。医療や介護の場でも、さまざまなメリットが期待されています。

では、健康寿命を延ばすには何が必要なのでしょう。いろいろな要素がある中で、最も重要なのが、食事や運動、そして生活習慣の改善ではないでしょうか。そしてこれら重要な要素に強く関わっているのが口腔機能なのです。健全な口腔機能を維持することは、豊かな食生活や身体の健康を支え、健康寿命を延ばすことに大きく貢献しているのです。

私たちは、歯科医療を通じて、口腔機能の回復、維持増進にまい進していますが、その中でも口腔ケアの指導には特に力を入れています。
 昨今、健全な口腔機能を維持するための口腔ケア指導は、幼少の頃受けた学校での集団指導と違い、より個々に合ったパーソナルな口腔ケアとなっています。一人一人の歯並びや歯肉の状態などを考慮し、歯ブラシ、歯磨剤、歯間清掃器具などを選定し、使い方を指導していく、このような流れが主流となっているのです。

健康寿命を延ばす取り組みとして、ぜひ皆さんも自分に合ったパーソナル口腔ケアを、かかりつけ歯科医師と共に考え、実践してみたいでしょうか。

(海部歯科医師会)