

4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	9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	15日(月)	13:00~13:50	1歳6~7か月ごろのお子さんを対象に個別通知します。		
2歳児ピカピカ教室	24日(水)	9:00~10:10	2歳5~6か月ごろのお子さんを対象に個別通知します。		
3歳児健康診査	11日(木)	13:00~13:50	3歳1~2か月ごろ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。	17日(水)	前期 9:10~9:20	生後5~6か月ごろのお子さん		
		後期 10:15~10:30	生後9か月ごろのお子さん		
ベビー&キッズ計測会	23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・ヒトパピローマウイルス感染症予防接種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。
 ※おたふくかぜ予防接種(任意接種)費用助成事業の対象者には個別通知をしています。詳しくは市ホームページ【令和6年度予防接種事業のご案内】をご覧ください。

予防接種の詳しい内容は市ホームページ【令和6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31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6年度弥富市健康増進事業のご案内)に電話で予約し、受診してください。※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	

令和6年度「50歳以上の方へ」带状疱疹予防接種費用を一部助成します

対 象 者 接種当日、弥富市に住民登録のある50歳以上の方
助 成 額 上限5,000円(助成はワクチンの種類に関係なく生涯1回限りとなります)
接 種 期 間 4月1日(月)~令和7年3月31日(月)
助成申請期限 令和7年4月10日(木)
 (接種後、市役所健康推進課へ助成金の申請が必要です)
 带状疱疹予防接種については、かかりつけ医にご相談ください。

申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

4月から高齢者肺炎球菌予防接種の定期接種対象者が変わります

対象者

- ① 65歳の方 (66歳のお誕生日前日まで接種ができます。)
- ② 60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方(身体障害者1級程度)

※既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です。
 ※②に該当され、接種を希望される方は、市役所健康推進課へお問い合わせください。

案内
 4月からは、65歳を迎えられた方に、順次個別通知でご案内をします。間違い接種防止のため、誕生日の翌月上旬に発送をします。
 問 市役所健康推進課(内線313)



健康増進コラム

~第193回~ ID1000227

定期的ながん検診を受けていますか

日本人の2人に1人はがんに罹患し、また4人に1人が毎年がんで命を落としています。早期発見・早期治療することで、治る可能性も高くなります。症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。また、「要精密検査」となった場合は必ず精密検査を受けましょう。

がん検診の受診方法3通りの受け方があります。

4月下旬に「がん検診等受診券」が自宅に届きます。今年度受診できる検診が記入されていますのでご確認ください。がん検診等受診券は、検診を受ける際に必要ですので大切に保管してください。

- ①個別検診
海部津島指定医療機関で受ける検診です。予約は直接医療機関になります。
- ②集団検診
保健センターで行うバス検診です。インターネットまたは電話予約が必要です。
- ③総合がん検診
海南病院で行う胃・大腸・肺がん検診がセットになった検診です。往復はがきによる郵送での申し込みが必要です。

★詳しくは広報やとみ4月号と一緒に配布しました「令和6年度弥富市がん検診・健康増進事業のご案内」でご確認ください。

早期発見・早期治療で、自分の体を守りましょう
 問 市役所健康推進課(内線318)

歯の健康講座 4月号 その500

ブラキシズム

ブラキシズムとは、睡眠時に行っている歯ぎしりや、日中・夜間にかかわらず無意識のうちに歯を食いしばっているかみしめなどの総称のことです。
 グラインディング、クレンチング、タッピングの3種類に大きく分けられます。
 グラインディングは、上下の歯を擦り合わせ、ギリギリと音が聞こえるのが特徴です。
 クレンチングは、上下の歯を強くかみしめる習慣で音をたてることのないため、他人に指摘を受けることがなく、症状が出るまで気付きにくいです。
 タッピングは、上下の歯を細かく小刻みにかみ合わせる習慣でチカチカと音がします。
 通常歯には食事や強くかんだときに一過性に力が加わるだけですが、ブラキシズムの場合は大きな力が持続的に加わるため、歯やそれを支える歯肉や骨などに強い影響が生じます。歯に関しては歯がすり減ったり、それに伴い歯がしみたり、力のかかり方によっては、かぶせ物が外れることもあります。ひどいときは歯が割れてしまうこともあります。また歯周病にかかっている歯にブラキシズムの力が加わると急速に歯肉や骨の状態を悪化させてしまいます。
 ブラキシズムの原因として、かみ合わせの異常や日常生活でのストレスなどの精神的なものが考えられていますが、そのメカニズムはまだはっきりと解明されていません。夜寝ているときにギリギリ音を立てる人は周囲から指摘されるかもしれませんが、無意識で行われるため当事者自身はほとんどの場合気付かないようです。

セルフチェックの項目として

- ①歯がすり減ったり、欠けたことがある
- ②歯の付け根がくぼんでいる
- ③頬の内側や舌の周辺に歯の跡がついている
- ④起床時に顎や口の周囲にこぼりがある
- ⑤歯肉に硬く隆起しているところがある

これらの項目に思い当たることがあればブラキシズムの可能性が高いと考えられます。
 軽いブラキシズムであれば大部分の人でも認められ、必ずしも異常ではありません。大きなストレスを感じた場合などにブラキシズムが増加することがあり、強いブラキシズムが習慣化されると歯や歯肉、顎関節などのトラブルになることがあります。もし、ご自身で気がなることがあれば、歯科医院を受診し、大切な歯をブラキシズムから守りましょう。
 (海部歯科医師会)