

5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 312 ~ 317)

- 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	7日(火)	13:00~13:40	対象者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	13日(月)	13:00~13:50	1歳6~7か月頃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	22日(水)	9:00~10:10	2歳4~5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	9日(木) 30日(木)	13:00~13:50	3歳1~2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。	15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	21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しらせ

*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。予防接種の詳細はこちらからもご覧いただけます→

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	

歯の健康講座 5月号 その501

顎関節症について

顎関節症は、顎の関節やその周囲の筋肉、靭帯の異常によって生じ、「顎が痛くなる、口が開かなくなる、口を開くときに音がする」などの症状が現れます。顎関節症は歯科でも比較的頻度の高い疾患ですが、病因を特定することが難しいと言われていています。硬いものを日常的に好んで食べる、頬づえや食いしばりなどの顎に負担をかける癖や習慣がある、精神的なストレスや遺伝的な問題があるなど、多くの病因が絡み合って発症すると考えられています。

顎の病態によって治療法も異なりますが、代表的な治療法として、マウスピースにより顎の関節への負担を軽減する方法や、悪い癖や習慣を修正する生活指導、開口の訓練やマッサージなどが挙げられます。これらの治療により顎の痛みの軽減や運動の回復を目指します。

顎関節症の多くは病態に合わせた適切な対処を行うことで、時間の経過とともに日常生活に支障のない状態まで回復します。しかし、対処が遅れ長期化することで難治性の痛みとなってしまう場合もあるため、顎の症状に不安のある方は、歯科や口腔外科への相談をおすすめします。(海部歯科医師会)

がん検診

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診 ID1005990 ID1000227

検診項目	対象	料 金		検診の受け方	
		69歳以下	70歳以上		
胃がん*1	50歳以上の方(2年に1度)	内視鏡検査*1	2,900円	1,500円	申込期間中に、希望の医療機関で直接予約をとり、検診票を受け取って受診してください。 検診場所 海部医師会等指定医療機関 および海南病院、伊勢湾岸クリニック(子宮・乳がん) 検診期間 6月1日(土)~10月31日(木) 持ち物 がん検診等受診券、保険証、検診料 申込期間 5月25日(土)~10月24日(木) (市外医療機関は各医療機関で異なります。) 詳細は、「令和6年度弥富市がん検診・健康増進事業のご案内」をご覧ください。
		バリウム検査	2,800円	1,400円	
肺がん	40歳以上の方	X線のみ	1,100円	600円	
		X線+喀痰*2	1,700円	900円	
大腸がん		700円	400円		
子宮がん*4	20歳以上の女性(2年に1度)	頸部のみ	1,100円	600円	
		頸部+体部*3	1,900円	1,000円	
乳がん	30歳以上の女性(2年に1度)	超音波	1,300円	700円	
		マンモグラフィ*4	1,500円	800円	
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円	500円		
肝炎ウイルス	40歳以上の方*5	1,000円	500円		

- *1 胃がん検診(内視鏡検査、バリウム検査とも)は、令和5年度に市の胃がん検診(内視鏡検査)を受けた方は受けられません。
- *2 肺がん検診の喀痰検査は、50歳以上で喫煙指数(1日本数×喫煙年数)が600以上の方に限ります。
- *3 子宮がん検診の体部検査は、最近6か月以内に症状(不正性器出血、月経異常、褐色帯下)があった方に限ります。
- *4 子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、令和5年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。(40歳以上の方はマンモグラフィをお勧めしますが、超音波を希望される場合は可)
- *5 肝炎ウイルス検診は、過去に肝機能異常を指摘された方または同検査を受けたことがない方が対象です。

●集団検診 ID1005986

検診時期	指定日(7月~1月頃)ごとに定員があります。	受診場所	保健センター(市役所3階および検診バス)	予約開始日	6月中旬予定。インターネットからの予約開始日や詳細は、広報やとみ6月号・市ホームページなどでお知らせします。
------	------------------------	------	----------------------	-------	--

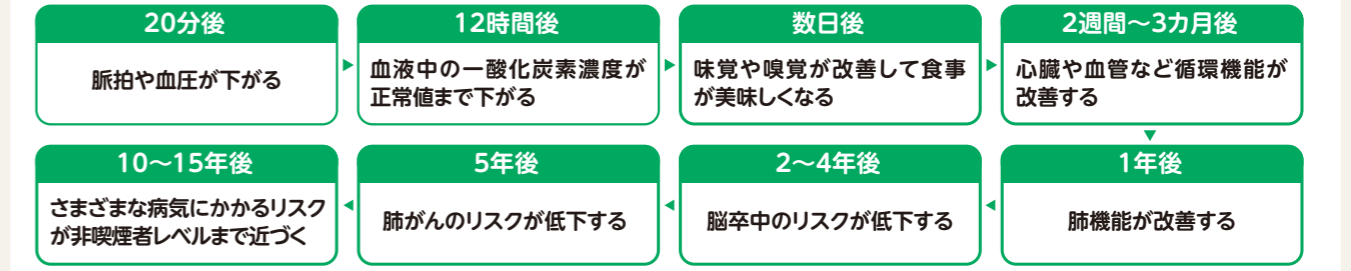
【重要】
 ★全てのがん検診の予約・受診には、**がん検診等受診券**が必要です。
 対象者(20歳以上の女性市民、40歳以上の男性市民)には、4月下旬に郵送しましたので、**がん検診の予約・受診の際は毎回お忘れないうちにご準備ください。**
 紛失された方、4月以降に転入された方は再発行しますので、市役所健康推進課までお問い合わせください。

健康増進コラム 第194回 5月31日は世界禁煙デーです ID1002942

禁煙を始めてみませんか?
 たばこをやめたくてもやめられない理由として、身体的依存と心理的依存があります。

- 身体的依存** たばこに含まれるニコチンという物質に依存した状態。いわゆる習慣のこと。「起床後や食後に一服…」を体内のニコチンが減るとイライラしたり落ち着きがなくな り、繰り返した結果、たばこがなければ「目覚めた」る離脱症状が起きてしまい、またたばこを吸ってしまう。「美味しかった」という実感が得られない状態。
- 心理的依存**

禁煙するといいいことがたくさん!



禁煙するには? 禁煙したい方に、3つのサポートがあります。上手に活用し、成功させましょう。
 ①禁煙外来に行き、医師のサポートを受ける ②禁煙サポート薬剤師が在籍している薬局に相談する ③保健センターで禁煙相談をする