

7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 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	2日(火)・9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	8日(月)・29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	24日(水)	9:00~10:10	2歳3~4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	18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。	17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、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)
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)	

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。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。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 7月号 その503

歯周病と糖尿病の関係

8020運動や皆さんのお口の健康に対する関心の高さ、歯科材料および歯科技術の向上により、高齢になっても自分の歯が多く残るようになってきました。自分の歯でおいしく食事を摂れることは大変喜ばしいことである反面、歯が多く残ることで虫歯や歯周病に罹患する方が増えてきています。中でも歯周病と糖尿病には深い関係性があることが分かってきました。

糖尿病患者さんは歯周病になりやすく、血糖のコントロールがうまくできていないと歯周病を悪化させてしまいます。またその逆で、歯周病があると糖尿病にもなりやすいとのことです。さらに糖尿病患者さんはそうでない方と比べ、歯周病発症率が3倍となり重症化もしやすいです。高血糖の状態が続くと歯周組織の血管がもろくなり、歯を支える骨が溶けやすくなってしまいます。

また日本糖尿病協会発行の糖尿病連携手帳では、糖尿病患者さんには内科、眼科、歯科の定期検診を推奨しています。歯科の定期検診では、患者さんのお口の中の清掃状態を確認し、歯周ポケット内のプラーク除去を行います。そうすることで歯周病菌やサイトカインという悪玉ホルモンが少なくなり、お口の中の炎症を減らすことができます。その結果インスリンが元気に働ける環境となり、血糖値を正常に保つことにつながります。

糖尿病の他に歯周病が関連する全身疾患として、誤嚥性肺炎、脳梗塞、心筋梗塞、アルツハイマー型認知症、慢性関節リウマチなどが報告されています。歯科医院での定期検診をすることで、このような関連する病気の予防、あるいは進行が食い止められるのであればそれに越したことはありません。毎日健康で過ごすために歯科医院での定期検診を受けてみませんか？ (海部歯科医師会)

がん検診

個別がん検診

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。ID1000227

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(木)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(木)※海南病院は10月11日(金)まで

※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。

集団検診(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。ID1005986

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 9月20日(金)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 平日午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

申込期間 各検診日の10日前まで(土・日曜日、祝日を除く)

※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。詳細は広報やとみ9月号をご覧ください。ID1005987

申・問 市役所健康推進課(内線314~316)

健康増進コラム ~第196回~ 熱中症を予防しよう!

暑さを避ける

室内では

- ・扇風機やエアコン温度を調節
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ・室温をこまめに確認
 - ・WBGT 値ふくしも参考に
- ※気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。



外出時には

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する



熱中症が疑われる人を見かけたら?

- ①涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ②体を冷やす
衣服をゆるめ、体を冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)
- ③水分補給
水分・塩分、経口補水液などを補給する

⚠ 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!