

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)

母子健康手帳交付

妊娠・出産・子育て期の切れ目ない支援に向けたサービスの説明とお話を伺うため、1時間程度保健師と面談をします。「妊婦のための支援給付」の手続きを行います。ご予約の上、保健センターへお越しください。

●母子健康手帳交付日

平日午前9時30分～午後4時

●電話受付時間

平日午前8時30分～午後5時

●持ち物

- ☐ 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)
- ☐ 妊婦本人の振込先が分かるもの(通帳、キャッシュカードなど)

相談

事前に市役所健康推進課へ電話などでご予約ください。

子育て相談	保健師による個別相談
健康相談(生活習慣病・禁煙・ころなど)	
歯みがき相談	歯科衛生士による個別相談
栄養相談	管理栄養士による個別相談

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	8日(火)	13:00～13:40	3～4カ月頃のお子さんを対象に個別通知します。	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	14日(月)	13:00～13:50	1歳6～7カ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	23日(水)	9:00～10:10	2歳2～3カ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	10日(木)	13:00～13:50	3歳1～2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。	16日(水)	前期 9:10～9:20	5～6カ月頃のお子さん	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→ 	
		後期 10:15～10:30	9カ月頃のお子さん		
ベビー&キッズ計測会	22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・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。

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

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。

助成など	内 容
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
若年がん在宅療養支援事業	若年がん患者の在宅サービスなどの費用の一部を補助します。 ID1006074
産後ケア事業	産後1年以内の方が、指定医療機関で産後支援を受けられます。(自己負担あり) ID1003256

歯と口の健康講座 7月号 その515

大人のむし歯

大人のむし歯の一つに「二次^{しよく}う蝕」があります。過去に治療した詰め物や、かぶせた冠のまわりから発生するむし歯のことです。詰め物や冠のまわりには、プラーク(歯垢)が付着しやすく、むし歯になりやすくなります。

そして二つめに、「根面^{こんめん}う蝕」です。歯の根元(根面)に発生するむし歯です。歯周病や年齢とともに、歯の根元が露出します。この部分はエナメル質に比べ、軟らかくて弱いため、むし歯になりやすいです。

プラークを除去するポイント

- ①詰め物やかぶせた冠のまわりを丁寧に磨くこと
- ②歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて磨くこと
- ③歯と歯の間のすき間には、歯間ブラシやデンタルフロスを使うこと

歯磨剤はフッ化物配合のものがよく、フッ素イオンが歯の再石灰化を促進してむし歯予防に有効です。しっかり歯磨きしているつもりでも、実際にはできていない場合があります。お口の状態は十人十色。正しいブラッシング方法、清掃道具の選び方、使い方などは、かかりつけの歯科医院で相談することをおすすめします。セルフケアと歯科医師によるプロフェッショナルケア。この二つは、健康なお口を守る両輪です。年に2～3回は歯科医院で定期的に健診を受けましょう。(海部歯科医師会)



がん検診

受診には「がん検診・歯周病健診等受診券」が必要です。
届いていない方は、市役所健康推進課へお問い合わせください。

個別がん検診

ID1000227

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。

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(金)まで

持ち物 がん検診・歯周病検診等受診券、マイナ保険証など、検診料 **申込期限** 10月24日(金)まで※海南病院は10月10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。

集団がん検診(バス検診)

ID1005986

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。

申し込み方法 ※お手元に「がん検診・歯周病検診等受診券」をご用意の上、お申し込みください。

ウェブ予約 9月30日(火)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、祝日を除く平日)

※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。

WEB予約はこちら



総合がん検診(海南病院での健康診査)

ID1005987

胃バリウムコースのみ定員に空きがありましたので、追加募集をする予定です。胃カメラコースと脳ドックは定員に達しましたので、追加募集はありません。詳細は広報やとみ9月号をご覧ください。

健康増進コラム

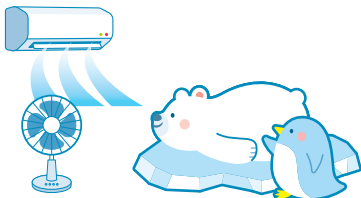
熱中症予防のために

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 ※も参考に

※WBGT値: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

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



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※などを補給する
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



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からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(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!