

9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」の手続きも行います。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	2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	8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	24日(水)	9:00～10:10	2歳1～2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	18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。	17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 歯科講話があります。 離乳食に関する動画は こちら▶ 	
		後期 10:15～10:30	9カ月頃のお子さん		
ベビー&キッズ計測会	16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

健康増進コラム

9月24日から30日は、「結核・呼吸器感染症予防週間」です。

「結核」とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

痰のからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている場合は、結核かもしれません。

結核の予防には、健康的な生活を送ることで免疫力を高めることが大切です。

また、結核と診断されても、複数の薬を6～9カ月間毎日飲めば治ります。

重症化を防ぐには早く見つけることが大切です。

特に高齢者の方は、症状がなくても定期的に健(検)診を受けましょう。

65歳以上の方は、肺がん検診が結核検診を兼ねていますので、ぜひ受診をしてください。



結核予防会
ホームページ

結核について詳しく知りたい方はこちら▶

海南病院での総合がん検診の二次募集をします

総合がん検診の追加募集をします。ご希望の方は以下のとおり申し込んでください。

総合がん検診は、胃がん検診(バリウム検査のみ)・肺がん検診・大腸がん検診のセット検診です。

3種の検診を同時に受けられない方は、受けることができません。

	総合がん検診(胃バリウムコース)
申込期間	9月1日(月)～30日(火) ※先着順
申込先	電話予約:海南病院健康管理センター ☎55-7629(平日14:00～15:30) 申込時に必要なもの:がん検診・歯周病検診等受診券、特定健診・後期高齢者健診受診券(国保・後期のみ) ※受診券がない場合は予約を受け付けできません。
対象者	40歳から79歳までの市内在住者(昭和21年4月1日～昭和61年3月31生まれ) 大腸憩室炎・腸閉塞・消化管穿孔・潰瘍性大腸炎の既往がない方 ※今年度同様の検診を個別検診や集団検診で受けられた方、昨年度胃カメラ検査を受けられた方は受けることができません。
料金	8,500円
検診期間	11月4日(火)～令和8年1月30日(金)
定員	200人
検査項目	胃がん検診(バリウム検査)※胃カメラへの変更不可 肺がん検診(胸部X線検査) 大腸がん検診(便潜血検査2日法) 腹部超音波検査 ※弥富市国保、後期高齢者医療保険に加入の方は、特定健診または後期高齢者健診がセットです。 ※脳ドック検査・胃カメラコースは定員に達しましたので追加募集はありません。ご了承ください。 ※子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、その他市の補助のないオプションの検診は申込時に海南病院へお問い合わせください。

9月10日から16日までは、自殺予防週間です

ひとりひとりが周囲の人の悩みに気付いて声をかけ、孤立や孤独を防ぐことが有効な自殺予防になると考えられています。ひとりで悩まず、こころの悩みを相談しましょう。

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、こころや体に変調をきたします。

こころや体に変調があれば、少しでも早く周囲の人や専門機関などに相談してください。

	あいちこころ ほっとライン 365	よりそいホットライン	津島保健所 健康支援課こころグループ
電話番号	☎(052)951-2881	フリーダイヤル(全国共通) ☎(0120)279-338	☎26-4137
受付時間	毎日 9:00～20:30	毎日 24 時間(無料)	平日 9:00～12:00 13:00～16:30

スマホ・パソコンで簡単！こころの健康チェック

気分が落ち込んだり、夜眠れないなどの症状はありませんか。こころの健康チェックをしてみましょう。

「こころの体温計」は、パソコン・携帯電話から簡単な質問に答えることで、自分自身やあなたの家族・大切な人のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。結果とともに相談窓口などの情報が表示されます。

※ご利用にあたって

利用料は無料です。(通料金は、自己負担となります。個人情報を入力は一切不要です。)

自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

こちらから▶

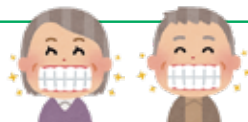


10020・9020・8020・7021表彰

～ご応募お待ちしております～



	10020表彰	9020表彰	8020表彰	7021表彰
対象者	市に住民票のある大正15年3月31日以前に生まれた方(令和8年3月31日に100歳以上の方)で、歯が20本以上ある方	市に住民票のある大正15年4月1日～昭和11年3月31日までに生まれた方(令和8年3月31日に90歳から99歳までの方)で、歯が20本以上ある方 ※過去に表彰された方は対象とはなりません。(8020・7021で表彰された方は対象となります。)	市に住民票のある昭和11年4月1日～昭和21年3月31日までに生まれた方(令和8年3月31日に80歳から89歳までの方)で、歯が20本以上ある方 ※過去に表彰された方は対象とはなりません。(7021で表彰された方は対象となります。)	市に住民票のある昭和21年4月1日～昭和31年3月31日までに生まれた方(令和8年3月31日に70歳から79歳までの方)で、歯が21本以上ある方 ※過去に表彰された方は対象とはなりません。
応募方法	協力指定医療機関に予約の上、受診してください。 ●無料で歯の検査を行います。 ●保険証など身分を確認できるものをお持ちください。 ●応募用紙は、協力指定医療機関にあります。			
検査実施期間	9月1日(月)～12月15日(月)			
表彰方法	歯の検査後、歯科医院から市役所健康推進課へ推薦されます。表彰対象者には、2カ月程度で市役所健康推進課からご案内が届きます。賞状および記念品は後日、歯科医院でお受け取りください。			



協力指定医療機関

歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号
あおき歯科	65-8148	かとう歯科	66-2220	佐藤歯科医院	65-5551	むらせ歯科	67-5408
伊藤歯科医院	65-3866	川瀬歯科医院	67-1188	十四山歯科	52-1567	安井歯科医院	67-0876
大藤歯科医院	68-8188	コヤマ歯科医院	52-3582	すずき歯科	68-2244	弥富デンタルクリニック	65-0700
片岡歯科医院	65-0508	さくら歯科医院	67-6480	たなか歯科クリニック	55-8814		

※協力指定医療機関とは、海部歯科医師会加入歯科医院のことです。

※かかりつけ歯科医院が上記の協力指定医療機関以外の方は、市役所健康推進課へお問い合わせください。



歯と口の健康講座 9月号 その517

「宇宙歯学(うちゅうしがく)」

宇宙歯学という分野があります。宇宙環境において歯とお口の健康を維持するためにどうしたらいいのか、人体にどのような影響があるのかを考え研究する学問です。

宇宙船の中は、地球上より歯科の疾患を発症しやすくなります。

宇宙飛行士も歯ブラシを使って歯の清掃をしますが、水はとても貴重で多くの水を使えません。無重力空間では飛び散りやすく機械の故障につながるため、口に溜まった水やゆすいだ水を吐き出せずブラッシングが不十分になりがちです。

宇宙食の性状にも問題があります。軟らかい食べ物が飛び散るのを防ぐため、トロミをつけることがあります。すると歯の表面に付着しやすくなり、かむ回数も自然と減ります。唾液の出も減少します。結果、むし菌や歯周病菌が増加する環境を作りだします。加えて無重力状態で長く生活すると筋力が低下してかむ力や飲み込む力が弱まり骨も弱ってきます。

水無しで使える歯磨剤や宇宙食の改良も望めますし、口周囲の筋肉の体操や唾液腺マッサージも必要でしょう。医療や災害に見舞われた被災地、介護の現場においても参考になることばかりかもしれません。

(海部歯科医師会)