

# 1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うかがうため、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

健康相談(生活習慣病・禁煙・こころなど)

歯みがき相談

栄養相談

保健師による個別相談

歯科衛生士による個別相談

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	13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	19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	28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	8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。	21日(水)	前期 9:10~9:20 後期 10:15~10:30	5~6カ月頃のお子さん 9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。 離乳食に関する動画はこちら▶	
ベビー&キッズ計測会	27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▶	

## 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wig・乳房補整具)購入費用の補助をします。	ID 1004827
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。	ID 1006074
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)	ID 1003256

## お済みですか?高齢者帯状疱疹予防接種(定期接種)

3月31日までの定期接種対象者は以下のとおりです。対象者には令和7年4月に高齢者帯状疱疹予防接種券を郵送しています。接種をお済みでない方は、この機会にぜひ接種してください。対象の方で予防接種券をお持ちでない方は、市役所健康推進課で予防接種券発行の手続をしてください。

### 対象者

1. 次の生年月日に該当する方

65歳	昭和35年4月2日生~昭和36年4月1日生
70歳	昭和30年4月2日生~昭和31年4月1日生
75歳	昭和25年4月2日生~昭和26年4月1日生
80歳	昭和20年4月2日生~昭和21年4月1日生
85歳	昭和15年4月2日生~昭和16年4月1日生
90歳	昭和10年4月2日生~昭和11年4月1日生
95歳	昭和 5年4月2日生~昭和 6年4月1日生
100歳以上	大正15年4月2日生以前

2. 60歳以上65歳未満であって、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(身体障がい者1級程度)

※2に該当する方、令和5年度、6年度に弥富市帯状疱疹予防接種費用助成を受けた方は接種券を郵送していません。接種を希望する場合は市役所健康推進課へお問い合わせください。

### 接種回数

定期接種回数は生ワクチン1回または組み換えワクチン2回

### 接種方法

高齢者帯状疱疹予防接種券、本人確認書類(マイナ保険証など)、自己負担金を持参して、指定医療機関に予約の上、接種してください。指定医療機関などは令和7年4月に郵送したご案内をご覧ください。



※組み換えワクチンについて規定の接種間隔があるため、全2回の接種を公費で終えるためには、令和8年1月31日までに、1回目の接種をする必要があります。接種希望の方はお早めに接種をお願いいたします



# 子宮がん・乳がん無料クーポン検診はお済みですか?



受診のチャンスが残りわずかです。がんは早期発見・早期治療が有効です。ご自身の健康のために、この機会にぜひ受けましょう。

## ●対象者

子宮がん検診	21歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ	乳がん検診	41歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ
--------	-----	------------------------	-------	-----	------------------------

## ●受診方法

### 個別検診

医療機関	検診最終日	申し込み方法
海部地区・津島市医師会	2月28日(土)	医療機関へ予約
		医療機関へ予約 検診希望日の1週間前まで

詳しくは、4月に送付した無料クーポン券と検診ガイドをご覧ください。無料クーポン券を紛失された方、転入の方はご連絡ください。

## パパママ教室を行います

### ●とき

2月5日(木)午前9時30分～正午ごろ  
(受け付け9時15分～)

### ●ところ

市保健センター(市役所3階)

### ●対象者

市内在住の第1子を妊娠中で定期的  
の妊婦とそのパートナー  
先着12組程度

### ●内容

保健師による赤ちゃんのお世話の  
話、歯科衛生士による歯の話、沐浴  
体験、パパの妊婦体験など

### ●持ち物

母子健康手帳、筆記用具、バスタオ  
ル1枚、ガーゼハンカチ2枚、必要に  
応じてひざ掛けや飲み物など

### ●申込期間

1月6日(火)～16日(金)

### ●申し込み方法

市役所健康推進課  
(内線312・313)へ  
お電話ください



## お済ですか?

### 歯周病検診(20～74歳の方)

### オーラルフレイル健診(75歳以上の方)

早期発見・早期治療が大切です。この機会にお口の健康状態をチェックしてみてはどうでしょうか。

### 歯周病検査

プローブという器具を使用し、歯肉からの出血の有無や歯周ポケットの深さを調べます。深いほど、歯周病が進行しています。

### オーラルフレイル健診

舌の力、飲み込む力、咀嚼力などお口の機能検査を行います。



### 受診方法

指定の歯科医院に予約の上、受診してください。

※集団(保健センターで受ける検診)と個別(市内指定医療機関で受ける検診)は重複して受けられません。

実施期間 3月31日まで **自己負担金 無料 実施場所** 指定の歯科医院(通知案内参照)

### 持ち物

・マイナ保険証など

・下記対象者は、がん検診・歯周病検診等受診券が必要です。

対象者には、指定歯科医療機関で口腔ケアグッズを進呈します。

### 対象者

21歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日	51歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
26歳	平成11年4月2日～平成12年4月1日	56歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
31歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日	61歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
36歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日	66歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
41歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日	71歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
46歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日	76歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

## 歯と口の健康講座 1月号 その521

### オーラルフレイルについて

高齢期になると他者との交流が少なくなることが多く、容姿に気を使うことも少なくなり、口腔の健康への意識も低下し、歯科疾患の予防を目的とした定期歯科受診をやめてしまったり、セルフケアもおろそかになったりする高齢者は多いと思われます。

痛みがあれば歯科を受診しようと考えているものの、実際に噛めなくなったり歯がしみたりしても、これくらいは年のせいだと諦めて放置してしまい、むし歯や歯周病が悪化してしまうこともあります。悪化すると硬い物や繊維質の物が食べにくくなるため、それらの食品を食べなくなったり、容姿や口臭などを意識して、大きく口を開けて会話することを避けたりするようになります。

口腔は会話や食事で毎日使うので、その機能が低下することは少ないと思われるがちですが、このような悪い方向への流れがオーラルフレイルと呼ばれます。口腔機能が徐々に低下し、口のささいなトラブル(滑舌低下、噛めない食品の増加、むせなど)が生じているにもかかわらず放置してしまうと食欲低下にもつながり、咬合力低下、舌運動機能低下、低栄養、サルコペニア(加齢による筋肉量の減少および筋力の低下)のリスクが高まり、最終的に生活機能障がいに至ります。歯と口の健康を未永く続けるために、日頃のお手入れと歯科受診を心がけましょう。

(海部歯科医師会)