

3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	3日(火)	13:00～13:40	3～4か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	9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	11日(水)	9:00～10:10	2歳1～2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	5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。	18日(水)	前期 9:10～9:20 後期 10:15～10:30	5～6か月頃のお子さん 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。 離乳食に関する動画はこちら▶	保健センター(市役所3階)
ベビー&キッズ計測会	17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▶



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。	D1004827
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。	D1006074
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)	D1003256

健康増進コラム

ストレスとセルフケア

ストレスの原因

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こるさまざまな変化が、ストレスの原因になるのです。

セルフケアでこころを健康に

ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまってきたときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。

ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気を付けましょう。



高齢者肺炎球菌予防接種対象者の方へ

令和8年4月1日より接種ワクチンが変更となり、接種金額が変更となる予定です。

23価ポリサッカライドワクチン



沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン

自己負担額は確定次第、市ホームページでお知らせします。

RSウイルスワクチン予防接種について

開始時期 4月1日 **対象者** 妊娠28週0日から36週6日までの妊婦の方

予防接種の対象の方には予防接種予診票を郵送します。接種方法などは、市ホームページをご覧ください。

MR(麻しん風しん)ワクチンについて

下記の方は令和9年3月31日までMR(麻しん風しん)ワクチンの延長が認められます。

- ①令和6年度に2歳を迎えた方(R4.4.2~R5.4.1生)でワクチン不足により接種できなかった方
- ②令和6年度に第2期の対象者(H30.4.2~H31.4.1生)でワクチン不足により接種できなかった方
- ③昭和37年4月2日~昭和54年4月1生まれの男性であって、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な方であってワクチン不足により接種できなかった方

※上記に該当し、MRワクチンを希望される場合は保健センターまでお問い合わせください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。▶▶▶



3月は自殺対策強化月間です!

弥富市では「誰も自殺に追い込まれることのないまち弥富」を目指しています。もし先の見えない不安や、生きづらさを感じるなど心の悩みを抱えたら1人で悩まず、まずは相談してみませんか。



	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 こころの健康推進グループ
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

〈3月の街頭啓発〉とき:3月6日(金)17:00~18:00 ところ:パディ入口・近鉄弥富駅前

歯と口の健康講座 3月号 その523

癒合歯(ゆごうし)の予防処置と歯並び

癒合歯とは、隣り合った2本の歯が形成期に結合して1本になった歯のことです。癒合歯は特に乳歯の下の前歯に発生することが多いので、保護者の方でも発見しやすい場所にあります。乳歯の癒合歯の発生頻度は、日本人の子どもにおいて約2.6~5%とされています。つまり、20~40人に1人の割合で見られる、比較的良好な歯の形成異常です。

乳歯の癒合歯の後継永久歯は、1歯分少なくなることがあります。その結果、歯の数と顎の大きさのバランスにズレができて、歯並びや噛み合わせが悪くなることがあります。乳歯の癒合歯の下から生えてくる永久歯が不足せずに正常に2本生えてきた場合であっても、永久歯の形に異常をきたす確率も高くなります。癒合歯が見つかった場合は、永久歯の生え方にも注意が必要です。癒合歯は虫歯や歯肉炎になりやすい構造をしているため、特に境目の溝の部分の清掃が重要です。シーラントやフッ素塗布などの予防処置が推奨されます。癒合歯に関しては、歯科医院でのX線検査で正確な診断が可能です。必要ならかかりつけの歯科医院で予防処置や歯科矯正の相談も早めにしておき、歯科医による定期的な検査を受けることが大切です。保護者の方から「癒合歯の発生は母親のせい?」と質問を受けることがあります。確かに異常な歯ですが、癒合歯は偶発の産物と考えてください。癒合歯ができてしまったことを悩まずに、その後の口腔ケアを考えましょう。(海部歯科医師会)