

5月 保健センター だより

☒ 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3時
- **電話受付時間**
平日午前9時~午後4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	12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	11日(月)	13:00~13:50	1歳6~8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	27日(水)	9:10~10:10	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	21日(木)	13:00~13:50	3歳0~1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。	20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。	
		後期 10:15~10:30	9カ月頃のお子さん		
ベビー&キッズ計測会	26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。	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

5月31日は世界禁煙デーです

ID1002942

「望まない受動喫煙」をなくすための取組は「マナー」ではなく「ルール」です

屋内において、受動喫煙にさらされることのないように周囲への配慮が必要です。またベランダを含む居住空間は規制の対象外ですが、たばこを吸う際は「望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならない」と明記されています。

サードハンド・スモーク(三次喫煙)を知っていますか?

たばこを吸った後に、その場に残った残留物から放出される化学物質を吸入することをサードハンド・スモーク(三次喫煙)と言います。主に室内や車内で起こりやすく、衣類やカーテン、ソファなどに付着した化学物質が徐々に空気中に再浮遊し、それを吸い込むことで健康被害につながります。

換気扇の下や空気清浄機のそばで吸っても化学物質は取り切れないため、サードハンド・スモークにつながります。

禁煙を始めてみましょう!

たばこをやめたくてもやめられない理由として、身体的依存と心理的依存があります。

- **身体的依存**
たばこに含まれるニコチンという物質に依存した状態。体内のニコチンが減るとイライラしたり落ち着きがなくなる離脱症状が起きてしまい、またたばこを吸ってしまう。
- **心理的依存**
いわゆる習慣のこと。「起床後や食後に一服…」を繰り返した結果、たばこがなければ「目覚めた」「美味しかった」という実感が得られない状態。
- **禁煙したい方は次の方法があります。**
 - ・禁煙外来を受診する
 - ・禁煙サポート薬局に相談する



受動喫煙対策(禁煙支援医療機関一覧)

がん検診のお知らせ

●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

ID 1005990 ID 1000227

検診項目	対象者	料金		検診の受け方	
		69歳以下	70歳以上		
胃がん※1	内視鏡検査※1	50歳以上の方 (2年に1度)	3,400円	1,700円	申込期間中に、希望の医療機関で直接予約をとり、検診票を受け取って受診してください。 検診場所 海部医師会等指定医療機関 および海南病院、伊勢湾岸クリニック(子宮・乳がん) 検診期間 6月1日(月)～10月31日(土) 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 申込期間 5月25日(月)～ (市外医療機関は各医療機関で異なります。) 詳細は、「令和8年検診ガイド」または市ホームページをご覧ください。
	バリウム検査		3,300円	1,700円	
肺がん	X線のみ※2	40歳以上の方	1,200円	600円	
大腸がん			900円	500円	
子宮がん※4	頸部のみ	20歳以上の女性 (2年に1度)	1,300円	700円	
	頸部+体部※3		2,500円	1,300円	
乳がん	超音波	30～39歳以上の方	1,500円		
	マンモグラフィ※4	40歳以上の女性 (2年に1度)	1,900円	1,000円	
前立腺がん		50歳以上の男性	1,300円	700円	
肝炎ウイルス		40歳以上の方※5	1,500円	800円	

※1 胃がん検診(内視鏡検査、バリウム検査とも)は、令和7年度に市の胃がん検診(内視鏡検査)を受けた方は受けられません。

※2 肺がん検診の喀痰検査は、国の指針に基づき、今年度から廃止されました。

※3 子宮がん検診の体部検査は、最近6カ月以内に症状(不正性器出血、月経異常、褐色帯下)があった方に限ります。

※4 子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、令和7年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。

※5 肝炎ウイルス検診は、過去に肝機能異常を指摘された方または同検査を受けたことがない方が対象です。

●集団検診

ID 1005986

検診時期	指定日(7月～1月ごろ)ごとに定員があります。	受診場所	保健センター(市役所3階および検診バス)	予約開始日	6月中旬予定。インターネットからの予約開始日や詳細は、広報やとみ6月号・市ホームページなどお知らせします。
-------------	-------------------------	-------------	----------------------	--------------	---

重要

★全てのがん検診の予約・受診は、**がん検診・歯周病検診等受診券**が必要です。

送付対象者には5月上旬に封書で郵送しますので、

がん検診の予約・受診の際は毎回お忘れないうご準備ください。

5月中旬までに届かない方で市の検診の受診を希望される方は発行しますので、市役所健康推進課までお問い合わせください。



パパママ教室を行います

初めての出産を迎えるご夫婦を対象に、妊娠中の生活や子育てについての教室を実施します。ぜひお二人揃ってご参加ください。

- とき 6月28日(日) 午前9時30分～正午ごろ(受付:午前9時15分～)
- ところ 保健センター(市役所3階)
- 対象者 市内在住の第1子を妊娠中で安定期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
- 申込期間 5月12日(火)～15日(金)(定員に達し次第終了) 市役所健康推進課(内線312)へお電話ください。

歯と口の健康講座 5月号 その525

歯科健診について

みなさん、国民皆歯科健診という言葉聞いたことはありますか?

2023年に政府が生涯を通じた歯科健診に向けて取り組んでいこうと方針を打ち出しました。

なぜ歯科健診が必要なのでしょう?

歯科の現在の状況としては、小児のむし歯はかなり減少し、むし歯にかかったことのない子が増加しました。定期的にフッ素塗布をしたり、痛みのないときに歯科を受診することが一般的になったのが大きな理由です。

一方、成人の2人に1人は中程度以上の歯周病にかかっていて、その割合はあまり改善していないといわれています。歯周病は生活習慣病と密接な関係があり、歯が健康な方は生涯において必要な医療費が少なく済むという研究論文もあります。まずは口腔内に症状がなくても1年に1回は歯科健診を受けるように心がけましょう。

(海部歯科医師会)

