

8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

●持ち物

☐ 妊娠届出書(医療機関が発行したもの)

●電話受付時間

平日 午前9時～午後4時

☐ 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	4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	3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	26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	20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。	19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	25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

👉 お子さんの食事について悩みがある…👉 🍴 妊娠中の食事ってどうしたら…🍴

栄養相談してみませんか？

保健センターにいる
管理栄養士に
相談ができます。



●ところ: 保健センター(市役所3階)

●時 間: 午前9時30分～11時30分(要予約)
1回の相談時間は30分です。●持ち物: お子さんの場合は、母子健康手帳と
バスタオル(身体計測で使用します)

●対象者: 未就学児(0歳～6歳)や妊婦の方

●予約方法: 開催日の1週間前までに市役所健康推進課
(保健センター)にお電話でお申し込みください。

★妊婦以外の大人の方で栄養相談ご希望の場合は、市役所健康推進課にお問い合わせください。

★★ 開催日 ★★		
8月25日(火)	9月29日(火)	10月27日(火)
11月24日(火)	12月22日(火)	1月26日(火)
2月16日(火)	3月16日(火)	



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(子宮・乳がん) **検診期間** 10月31日(土)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** 各医療機関により異なります。※海南病院は10月9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。

申込方法および申込期間 ※お手元に「がん検診・歯周病検診等受診券」をご用意のうえお申込みください。

各検診日の10日前まで(土・日曜日、祝日を除く平日)

ウェブ予約 パソコン・スマホより24時間受付9月30日(水)午後5時まで

電話・窓口予約 平日午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

※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

胃バリウムコースは定員に空きがありましたので、追加募集をする予定です。胃カメラコースは定員に達しましたので、追加募集はありません。詳細については広報やとみ9月号をご覧ください。

問 市役所健康推進課(内線 315・316)

パパママ教室を 行います

●と き

9月8日(火)午前9時30分～正午ごろ(受け付け9時15分～)

●ところ

弥富市保健センター(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

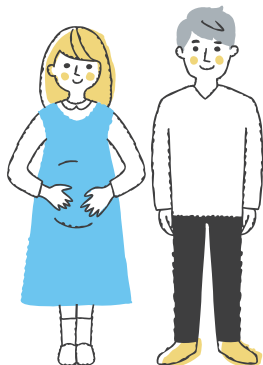
保健師による赤ちゃんのお世話の話、歯科衛生士による歯の話、沐浴体験、パパの妊婦体験、管理栄養士による栄養の話

●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

8月4日(火)～14日(金)



歯と口の健康講座 8月号 その528

唾液が守る口と体の健康

唾液は、普段あまり意識することはありませんが、私たちの口や体の健康を守る上でとても大切な働きがあります。成人では1日に1～1.5リットルの唾液が分泌され、その成分は99%以上水分のほか、さまざまな機能を持つたんぱく質や酵素、ミネラルなどが含まれています。

唾液の役割として、自浄作用により食べかすを洗い流し、口の中をきれいに保つ働きがあります。また、食事をすると口腔内は酸性に傾き、歯の脱灰が起こります。唾液の成分に含まれるカルシウムやリンが、脱灰によって失われたミネラルを補給しエナメル質を修復する再石灰化の作用により、虫歯を防ぐ役割があります。

他には、口腔内の保湿・保護する作用や、抗菌成分により細菌の増殖を抑え、感染から体を守る働きもあります。

食事の場面でも欠かせない働きがあります。食べ物を湿らせ、まとめることで飲み込みやすくし、むせや誤嚥を防ぐ働きや、アミラーゼと呼ばれる消化酵素により、でんぷんを分解し消化しやすくします。食べ物の成分が唾液に溶け、舌の味蕾に届くことで美味しさを感じることもできます。

このように唾液は、「食べる」「味わう」「飲み込む」機能も支えています。加齢や薬の影響、口腔機能の低下、口呼吸によって唾液が少なくなることがあります。唾液の分泌を促す方法としては、よく噛んで食べること、十分な水分補給や、唾液腺マッサージをすることも有効です。

健康な唾液環境を保つことは、生活の質を高める土台となります。年齢やライフスタイルに合わせた唾液ケアを意識して、健康づくりに役立てましょう。

(海部歯科医師会)