

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	1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	14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	30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	10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。	16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	29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

参加者募集!!

「乳の食育・ヨーグルトセミナー」を開催します

- と き 9月29日(火) 午後2時～3時15分(受付:午後1時45分開始)
- と ころ 保健センター(市役所3階)
- 対象者 市民(無料)
- 内 容 ヨーグルトのおすすめの食べ方やお料理への使い方 など
- 講 師 雪印メグミルク株式会社(主催:弥富市オリーブ協議会)
- 定 員 先着20人(9月15日(火)までに電話でお申し込みください)

問 市役所健康推進課(内線314・315)



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(火)～30日(水) ※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	40歳～79歳までの市内在住者(昭和22年4月1日～昭和62年3月31日生まれ) 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2日(月)～令和9年1月29日(金)
定員	220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。 ※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。 ※脳ドック、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

一人一人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来します。

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	こころの健康相談 9月30日まで
電話番号	☎(052)951-2881	フリーダイヤル(全国共通) ☎(0120)279-338	フリーダイヤル ☎(0120)064-556
受付時間	毎日9:00～20:30	毎日24時間	平日 9:00～18:30 土・日 9:00～20:00

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。

二次元コード、市ホームページから入れます。
<http://fishbowlindex.jp/yatomi/demo/index.pl>▶



※ご利用にあたって

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。個人情報の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。

問 市役所健康推進課(内線314～317)

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HP

結核について
詳しく知りたい方は▲

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
対象となる方	市に住民票のある昭和2年3月31日以前に生まれた方(令和9年3月31日に100歳以上の方)で、歯が20本以上ある方	市に住民票のある昭和2年4月1日～昭和12年3月31日までに生まれた方(令和9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12年4月1日～昭和22年3月31日までに生まれた方(令和9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22年4月1日～昭和32年3月31日までに生まれた方(令和9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。 ●マイナ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(火)～12月15日(火)			
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。 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	たなか歯科クリニック	55-8814
伊藤歯科医院	65-3866	コヤマ歯科医院	52-3582	十四山歯科	52-1567	むらせ歯科	67-5408
大藤歯科医院	68-8188	さくら歯科医院	67-6480	すずき歯科	68-2244	安井歯科医院	67-0876
						弥富デンタルクリニック	65-0700

※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529

「実はスゴイ!唾液のチカラ!!」

唾液は唾液腺という臓器で血液を材料に作られ、主に三つの大唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)と小唾液腺から1日1～1.5リットル分泌されます。

唾液はただの水分ではなく、口腔内の健康維持や全身の健康に欠かせないさまざまな成分を含み、次のような多様な役割を持っています。

- 1.潤滑作用(咀嚼・嚥下・発声をスムーズにする)
- 2.粘膜保護作用(ムチンが粘膜を守る)
- 3.洗浄作用(食べかすや細菌を洗い流す)
- 4.消化作用(アミラーゼがデンプンを分解し消化を助ける)
- 5.食塊形成作用(味を感じやすく飲み込みやすい塊にする)
- 6.緩衝作用(飲食により酸性に傾いた口腔内を中和する)
- 7.抗菌作用(細菌やウイルスの増殖を抑える)
- 8.再石灰化作用(飲食により溶けかかったエナメル質を修復する)
- 9.粘膜修復作用(上皮成長因子が傷の修復を助ける)。

このような作用を持つ唾液の分泌機能が低下すると、虫歯や歯周病のリスクが高まるだけでなく、誤嚥性肺炎につながることもあります。

唾液分泌量が低下し口腔乾燥の原因となるのは、加齢による唾液腺の萎縮だけではありません。服用中の薬剤、心因性(ストレスなど)、全身疾患(糖尿病など)などが影響していることも少なくありません。

また、自身で「口が乾いている」ことに気付かないこともあります。唾液のチカラを維持するためにも、定期的に歯科医院で診てもらいましょう。
(海部歯科医師会)