

11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	10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	2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	25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	19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。	18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	24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・エピテーゼ)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!!

「ヨーグルトを使ったレシピで調理実習」を開催します

- と き** 11月16日(月)午前10時~午後1時(受付:午前9時45分開始)
と ころ 保健センター(本庁舎3階) **対象者** 市民
料 金 材料費500円 **内 容** ヨーグルトを使った体にいい料理の調理実習
持ち物 材料費、エプロン、マスク(必須)バンダナ、室内用スリッパ(調理室専用)
主 催 弥富市オリーブ協議会(食を通じた健康づくりボランティア)
定 員 先着16人 <11月12日(木)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315・317)

がん検診

●集団検診(バス検診)

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。

申し込み方法 <電話・窓口予約> 平日午前9時～午後4時

申込期間 各検診日の10日前まで(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。

○:空きあり △:残りわずか ×:満員

(令和8年10月1日現在)

ID1005986



▲市ホームページ

日程	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	骨粗鬆症
11/30(月)	○	○	○	○			
12/15(火)	○	○	○	○			
12/17(木)			△		△	△	
1/19(火)			△		△	△	△

問 市役所健康推進課(内線315・316)

子ども及び妊婦インフルエンザ 予防接種費用助成について

弥富市指定医療機関におけるインフルエンザ予防接種に係る費用の一部を助成しています。接種期間は令和9年1月31日(日)までです。詳しくは広報やとみ10月号または弥富市ホームページでご確認ください。

高齢者インフルエンザ予防接種・ コロナウイルス予防接種について

高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス予防接種を実施しています。各戸配布しました「高齢者インフルエンザ予防接種を受ける方へおよび高齢者コロナ予防接種を受ける方へ」をよくお読みの上、接種してください。

	高齢者インフルエンザ予防接種	コロナウイルス予防接種
接種料金	1,500円	6,000円
対象者	接種日に満65歳以上の方 満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障がいのある方(身体障がい者手帳1級程度)またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある方(事前に申請が必要です。)	
接種期間	10月1日(木)～令和9年1月31日(日)	
予約受付	指定医療機関へ直接予約してください。	

問 市役所健康推進課(内線314・317)

健康増進コラム

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)の 対策強化月間です

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、何の予兆や既往歴もないうちに乳幼児が死に至る、原因の分からない病気です。12月以降の冬期に発生しやすいと言われています。

SIDSの発症率を低くする3つのポイント

- 1歳になるまで就寝時はあおむけに寝かせましょう。
- できるだけ母乳で育てましょう。
- 発症の危険因子であるたばこをやめましょう。

SIDSの他にも事故予防を!

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因は、窒息などによる事故もあります。

- 敷布団や枕は赤ちゃん用の固めのものを、掛け布団は軽いものを使い、鼻や口がふさがれないように。
- ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げて転落防止を。
- 寝返りするようになったら、首に巻きつくもの(タオルやよだれかけ)、ぬいぐるみなどにご注意を。

歯と口の健康講座 11月号 その531

『姿勢と歯の関係』

姿勢と歯(噛み合わせ)の関係はとても深いものがあります。まず、噛み合わせが悪い状態では、顎の位置や筋肉のバランスが崩れやすくなります。これにより、首や肩、背中、の筋肉への負担が増し、首こりや肩こり、頭痛、さらには猫背などの姿勢の悪化につながることがあります。例えば、顎が左右どちらかにずれて噛んでいる場合、体全体のバランスが崩れて無意識のうちに悪い姿勢を取りがちです。

一方、姿勢の悪さも噛み合わせに影響を与えます。長時間スマートフォンやパソコンを使って前傾姿勢や猫背になると、下顎が本来の位置からずれてきます。これが長期間続くことで噛み合わせに影響が及び、歯ぎしりやくいしばりといった症状が出やすくなります。特に子どもの発育期や成長途中の若年層では姿勢の悪化が顎や歯並びの発達にも影響するとされています。

このように、歯と姿勢の関係は相互的であり、一方の悪化がもう一方にも悪影響をもたらす悪循環に陥りやすいです。健康な体を維持するためには、良い噛み合わせを保つこと、そして正しい姿勢を心がけることの両方が重要です。日常生活では、椅子に深く座り足を地面にしっかりつける、作業時の首や背中、の位置を意識する、こまめにストレッチを行うといった心がけが大切です。

また、歯科医院で定期的に噛み合わせのチェックを受けることも健康管理の一環としておすすめです。姿勢と歯の健康は密接に関連しているため、どちらかに不調が見られたときは早めに専門家へ相談しましょう。(海部歯科医師会)