

# すこやかガイド

## ●がん検診のお知らせ

**集団検診** 保健センターでは、下表のようにがん検診を実施しています。まだ受診されていない方は、ぜひお申し込みください。なお、定員になり次第締め切ります。

項目	胃がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	前立腺がん検診	肝炎検査
12月8日(日)	○	○	○	○	△	△	○
12月9日(月)	○	○	○	○	○	○	○

**がん検診無料クーポン等対象の方へ** 乳がん・子宮がん検診・大腸がん検診の無料クーポン券、肝炎無料検査のご案内が郵送でご自宅に届いた方は、この機会にぜひ受診し、健康管理にお役立てください。なお、定員になり次第締め切ります。

※乳がん・子宮がん検診無料クーポン券は6月、大腸がん検診の無料クーポン券、肝炎無料検査のご案内は11月に郵送しています。

項目	乳がん検診	子宮がん検診	大腸がん検診	肝炎検査
集団検診 (保健センターで実施)	12月8日(日)、9日(月)	12月8日(日)、9日(月) ※午後のみ	12月8日(日)、9日(月)、 1月20日(月)、2月6日(木) ※問診・回収のみ。郵送も可。	12月8日(日)、9日(月)、 1月20日(月)、2月6日(木)
個別検診 (指定医療機関で実施)	平成26年3月31日(月)まで受診可能 ※事前に保健センターでお申し込みのうえ、 医療機関に予約して下さい。		△	△

※詳細は町ホームページをご覧ください。保健センターまでお問合せください。

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## 歯の健康講座

海部歯科医師会

### 「だ液の効能とアンチエイジング」

動物がけがをしたとき傷口を舌で舐めているのを見かけます。また、私たちも指先をけがしたとき思わず傷口を舐めていることがあります。傷口を舐めると傷に付いた汚れがきれいになるとともに、だ液の中にある抗菌物質の作用で感染を予防し傷の治りが早くなります。このことを動物は本能的に知っているのでしょうか。

だ液には抗菌作用を持つ物質、ラクトフェリン、リゾチーム、ヒスタチンなどにより細菌の増加を抑える作用があります。

また、だ液にはアンチエイジングのパワーも持っているのです。

だ液には上皮成長因子と神経成長因子が含まれていて、上皮成長因子は、皮膚が傷ついたとき傷あとの修復を促す働きで皮膚を活性化する機能があります。神経成長因子は神経細胞を活性化し、脳神経の機能を回復する機能です。

だ液腺の一つである、耳下腺にあるパロチンと呼ばれるホルモンは、成長ホルモンの一種で、別名若返りのホルモンといわれ、私たちの体の中で若々しさを保つ働きをしています。このホルモンは、食べ物をよくかむことで副交感神経が刺激されて放出されます。パロチンがたくさん出ることによって、筋肉や内臓、骨、毛髪などの発育が盛んになり、身体が若返る仕組みです。

このように、だ液には口や歯のためだけに限らないさまざまな働きがあります。

よくかむ食事を心掛け、だ液をたくさん出して全身の健康を保ちましょう。

## ●高齢者インフルエンザ予防接種

**対象** 本町に住民登録のある65歳以上の方および60歳以上65歳未満で特定疾患の方

**接種期間** 10月21日(月)～12月20日(金)

**実施場所** 大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部地区指定医療機関

**料金** 1,000円(指定医療機関での支払い)

※要介護3以上で、在宅での接種を希望される方は3,160円

※生活保護世帯の方は、無料(接種の10日前までに印鑑を持って保健センターへお越しください。)

### 申込方法

●**町内の医療機関で接種をご希望の方** 事前に医療機関へ予約し、本人であることが分かるもの(健康保険証、介護保険被保険者証、身体障害者手帳など)、接種料金を持参のうえ、接種期間内に接種してください。

●**町外の指定医療機関で接種をご希望の方** 接種前に保健センターへお申込みください。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●平成25年度 第7回 保健推進員主催 ウォーキング大会～西條てくてくコース～

**とき** 11月12日(火)午前9時～10時30分

※雨天時は中止

**ところ** 西條防災コミュニティセンター

※お車でのお越しはご遠慮ください。

**対象** 一般成人

**定員** 30名程度

**参加費** 100円(25年度に初めて参加する方のみ)

**持ち物** タオル、帽子、動きやすい服装、飲み物(必ず持参してください)

**申込期限** 11月6日(水)

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●平成25年度 保健推進員主催 料理教室 「塩分控えめ正月料理」

**とき** 12月3日(火)午前10時～午後1時ごろ

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**対象** 一般成人

**定員** 20名

**講師** 宮井管理栄養士

**持ち物** エプロン、ふきん2枚、頭を覆うスカーフ、筆記用具

**申込期間** 11月13日(水)～20日(水)

※定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●骨粗鬆症検診のお知らせ

**とき** 平成26年1月20日(月)午前9時～11時

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**内容** 超音波検査(足のかかとで検査します)、結果説明

**対象** 節目年齢(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳)の女性

40歳 昭和47年4月2日～48年4月1日生まれ 60歳 昭和27年4月2日～28年4月1日生まれ

45歳 昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ 65歳 昭和22年4月2日～23年4月1日生まれ

50歳 昭和37年4月2日～38年4月1日生まれ 70歳 昭和17年4月2日～18年4月1日生まれ

55歳 昭和32年4月2日～33年4月1日生まれ

※上記の生年月日には該当していても、昨年、骨粗鬆症検診を受けた方は対象となりません。

**料金** 700円(検診当日にご用意ください)※70歳の方は300円

※生活保護世帯の方は無料になりますので、申込み時にお申し出ください。

**申込開始** 11月15日(金)から定員(70名)に達するまで

※電話での申し込みも受け付けますが、後日検診票を取りに来ていただきます。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## 母子保健事業

- 持ち物：母子健康手帳（必須）※母子健康手帳の交付を除く 予 予約制
- 日程等は、3月に各戸配布済みの「大治町保健センター健康館すこやかおはる日程表」をご確認ください。
- すべて保健センター健康館すこやかおはるでの実施です。

名称	対象	とき	受付時間
母子健康手帳の交付	妊娠された方 【持ち物】妊娠届出書	毎週火曜日	午前9時30分～10時30分
妊婦相談・母乳相談 <span style="float: right;">予</span>	妊娠・出産された方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
プレママ・プレパパ相談 <span style="float: right;">予</span>	妊娠中の方およびその家族	毎週火曜日	午前9時30分～11時
乳幼児相談 <span style="float: right;">予</span>	乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
栄養相談 <span style="float: right;">予</span>	乳幼児	11月26日（火）	午前9時～11時
ことばの相談 <span style="float: right;">予</span>	幼児	11月27日（水）	午後1時30分～3時30分
パパママクラス <span style="float: right;">予</span>	妊娠中の方およびその家族 ※妊娠中の方のみでも参加可能 【申込期限】11月28日（木）	12月5日（木）	午後0時50分～1時
新米ママの交流会 <span style="float: right;">予</span>	2～4カ月ごろの乳児とその母親	12月2日（月）	午前9時45分～10時
後期離乳食教室 <span style="float: right;">予</span>	8～11カ月ごろの乳児とその母親	11月12日（火）	午後1時～1時10分
乳児健康診査（3～4か月児）	平成25年7月出生児	11月20日（水）	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票①②・バスタオル		
9か月児相談	平成25年2月出生児	11月20日（水）	・第1子以外 午前9時～9時30分 ・第1子 午前9時30分～10時
	【持ち物】質問票①②③		
1歳6か月児健康診査	平成24年4月出生児	11月19日（火）	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票①②③		
2歳児歯科健康診査	平成23年10月出生児	11月14日（木）	午前9時15分～9時45分
	【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ		
3歳児健康診査	平成22年10月出生児	11月21日（木）	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票①②③④・当日の朝に出た尿（20cc程）		
産後ホームヘルパー派遣事業	詳しくは、お問合せください。		

## 成人保健事業

- すべて保健センター健康館すこやかおはるでの実施です。 予 予約制

名称	対象	とき	受付時間
成人健康相談 <span style="float: right;">予</span>	成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談 <span style="float: right;">予</span>	たばこをやめたいと思っている方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
栄養相談 <span style="float: right;">予</span>	成人	11月26日（火）	午前9時～11時
心の健康相談 <span style="float: right;">予</span>	心の悩みのある方	11月14日（木）	午後1時30分～3時30分
	【申込期限】11月13日（水） ※医療機関に相談されている方を除く		
献血	16～64歳の方	11月10日（日）	午前10時～正午、午後1時～3時

## 歯科保健事業

- 保健センター 保健センター健康館すこやかおはるでの実施（要事前予約：保健センター）
- 医療機関 医療機関での実施（要事前予約：指定歯科医療機関）

名称	対象	とき
歯みがき相談 <span style="float: right;">保健センター</span>	乳幼児および成人 【持ち物】使用中の歯ブラシ・母子健康手帳（乳幼児）	11月12・26日（火） 【受付時間】午前9時～11時
歯科健診 <span style="float: right;">保健センター</span>	乳幼児～年齢制限なし	11月10日（日） 午前10時～午後3時
6歳臼歯保護育成事業 <span style="float: right;">医療機関</span>	満6歳から、小学校3年生に該当する年度末まで ※町に住民登録のある方のみ 【申込方法】保健センター健康館すこやかおはるでお申し込みください。	随時
妊産婦歯科健康診査 <span style="float: right;">医療機関</span>	妊娠中および産後1年未満の方 ※町に住民登録のある方（歯科治療中の方を除く）	随時
節目歯周病健診 <span style="float: right;">医療機関</span>	40・50・60歳の方（平成25年4月1日現在） ※町に住民登録のある方（歯科治療中の方を除く） 【申込方法】保健センター健康館すこやかおはるでお申し込みください。	

# 予防接種

- 持ち物：母子健康手帳・予診票・健康保険証（集団接種を除く）
- 詳しくは、「予防接種のご案内」またはホームページをご確認ください。
- **保健センター** 保健センター健康館すこやかおおはるでの実施（要事前予約：保健センター）
- **医療機関** 医療機関での実施（要事前予約：指定医療機関）

## ■ 集団接種

名称	対象	とき	受付時間
BCG 【接種回数】1回	5～8カ月児（1歳に至るまでは接種可能） 【定員】各日30名	11月5日（火）・18日（月） 12月2日（月）・16日（月）	午後1時30分～2時
		【申込期限】前日まで	

## ■ 個別接種

注 規定の間隔を超える場合は、保健センター健康館すこやかおおはるにお問合せください。

名称	対象	回数
ヒブワクチン	生後2～60月に至るまで	注 生後2カ月から7カ月に至るまでに開始……4回 注 生後7カ月から12カ月に至るまでに開始……3回 注 生後12カ月から60カ月に至るまでに開始……1回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2～60月に至るまで ※追加接種は1歳になってから接種してください	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生後2カ月から7カ月に至るまでに開始……4回</li> <li>・生後7カ月から12カ月に至るまでに開始……3回</li> <li>・生後12カ月から24カ月に至るまでに開始……2回</li> <li>・生後24カ月から60カ月に至るまでに開始……1回</li> </ul>
4種混合 ジフテリア 百日せき ポリオ 破傷風	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	注 20～56日間隔で3回 1期初回（3回）終了後、通常12～18カ月の間に1回（6カ月以上の間隔をあけて1回）
MR混合 麻しん 風しん	1期 2期 生後12～24カ月（2歳）に至るまで 平成19年4月2日～20年4月1日生まれ	1回 1回 【接種期限】平成26年3月31日
日本脳炎	1期初回 1期追加 2期 標準的な接種期間：3歳に達した時から5歳に達するまで（対象：生後6～90カ月（7歳6ヶ月）に至るまで） 9歳以上13歳未満	注 6～28日間隔で2回 注 1期初回（2回）終了後、おおむね1年後（11～13カ月後）に1回 1回
	【平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方】特例措置として20歳の誕生日の前々日まで接種できます。	
2種混合 ジフテリア 破傷風	11歳以上13歳未満	1回
子宮頸がん予防ワクチン	標準的な接種期間：中学1年生相当の女子（対象：小学6年生～高校1年生相当の女子）	注 3回 ※平成25年9月現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。
3種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで ※下表をご確認ください。	注 20～56日間隔で3回 1期初回（3回）終了後、通常12～18カ月の間に1回（6カ月以上の間隔をあけて1回）
ポリオ（不活化）	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで ※下表をご確認ください。	20～56日間隔で3回 1期初回（3回）終了後、通常12～18カ月の間に1回（6カ月以上の間隔をあけて1回）
高齢者肺炎球菌ワクチン	70歳以上の方（過去5年以内に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない方）	生涯1回に限り3,000円補助します。接種日の10日以上前までに保健センターで申請が必要です。

## ● 生ポリオワクチン・3種混合の接種回数に応じた接種方法

接種済み回数	接種の有無	不活化ポリオワクチン					
		未接種	1回	2回	3回	4回	
生ポリオワクチン	未接種	無	4種混合ワクチンを4回接種 ①	不活化ポリオワクチンを3回接種 ②	不活化ポリオワクチンを2回接種 ②	不活化ポリオワクチンを1回接種 ②	不活化ポリオワクチン接種不要 ②
		有	不活化ポリオワクチンを4回接種 ②				
	3種混合	無	不活化ポリオワクチンを3回接種 ②	不活化ポリオワクチンを2回接種 ②	不活化ポリオワクチンを1回接種 ②	不活化ポリオワクチン接種不要 ②	
		有	不活化ポリオワクチン接種不要 ②				

① 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチンをいずれも接種していない方は、4種混合ワクチンを接種してください。  
② 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチンのいずれかを接種したことがある方は4種混合ワクチンは接種できませんので、3種混合ワクチンを接種してください。

## ■ 個別接種 指定医療機関

医療機関	電話番号
安藤医院	(444) 2301
みきクリニック	(444) 7005
こうのう内科	(443) 3631
とうない耳鼻咽喉科	(445) 4133
中原クリニック	(449) 1313
はら医院	(443) 6662
みずのホームクリニック	(444) 2270
まつうらこども診療所	(449) 2661

※津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部地区指定医療機関でも実施できます。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎ (444) 2714