

すこやかガイド

●みんなで学ぼう！食物アレルギーとエピペンの使い方

とき 8月21日(木) 午後2時～4時

ところ 津島市児童科学館 視聴覚室

対象 食物アレルギー疾患のお子さんと家族、食物アレルギーに関心のある方など

内容 アレルギー症状や対応、エピペンの使用方法等

※アレルギー疾患のお子さんの保護者の交流会も行います。

講師 あいち小児保健医療総合センター

アレルギー科 漢人 直之 先生

NPO法人アレルギー支援ネットワーク 中西 里映子氏

申込期限 8月14日(木)

申込・問合せ先 津島保健所健康支援課 ☎0567(26)4137

「エピペン」は、医師の治療を受けるまでの間、アナフィラキシー症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤（アドレナリン注射薬）です。

歯の健康講座

海部歯科医師会

「一汁三菜」のすすめ

昨年12月、「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは「和食」という料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」「日本人の「食」の習わし自体を対象としています。これを機に和食の価値を海外に示していくことはもちろんですが、国内でも食の見直しを進めていかなければなりません。

子どもたちに好きな食べ物を聞くと、ハンバーグ、カレー、スパゲティと返事があります。洋食化で子どもたちの体は大きくなった反面、肥満や生活習慣病が増加しています。

また、味覚障害の子どもも増えているのも事実です。味の濃いものを食べる機会が増え、塾や習い事で忙しく、味わって食べる機会が減っているためです。20歳まで舌はどんどん発達するため、いろんな食材をしっかりと味わうことで舌を訓練することが大切です。

日本の食文化はその恵まれた食材にあります。海、山、里とそれぞれの土地から多様な食材を得ることができ、最大の特徴といえるのが和食の基本を支える「一汁三菜」であるといえます。ごはんを中心に、主菜一品と副菜二品それに汁物を加えた食卓は理想的な栄養バランスを叶える食事スタイルです。主食で炭水化物、主菜でタンパク質、副菜でミネラルやビタミンという栄養バランスが重要です。

若い方(若いお母さん)ほど世界中の食事に慣れ親しんでいるので、一週間続けて和食を食べるのは難しいかもしれませんが、外食や中食を一回減らして一汁三菜を自分で作ってみてはいかがでしょうか。食事をおいしく摂るためにはお口の健康も欠かせません。歯周病やむし歯があるようならば、かかりつけ歯科医での治療が必要です。

皆さん、一汁三菜を取り入れた豊かな食生活を送ってみませんか。

●15歳～39歳の方を対象とする
健康診査のご案内

とき 10月2日(木)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

対象 15歳～39歳(昭和50年4月1日以降～平成12年3月31日以前生まれ)の方

申込期間 8月18日(月) 午前8時30分～定員に達するまで

定員 100名

料金 2,000円(健診当日徴収)

※生活保護世帯は無料

健診項目 血液検査18項目(肝機能・脂質・腎機能・貧血・血糖)、医師診察、身体計測、血圧測定、尿検査、歯科健診

※検査時は託児ボランティアがお子さんをお預かりしますが、待ち時間等は各自でお子さんのお世話をお願いします。

注意 次の方は対象になりません。

- ・本町に住民登録のない方
- ・会社・事業所・学校等で健康診査を受けている方
- ・国民健康保険加入者で人間ドッグ受診者

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26年度 第5回
保健推進員主催
ウォーキング大会
～長牧ぶらりコース～

とき 9月9日(火)午前9時～10時30分

※雨天時は中止

集合場所 スポーツセンター

※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(26年度に初めて参加する方のみ)

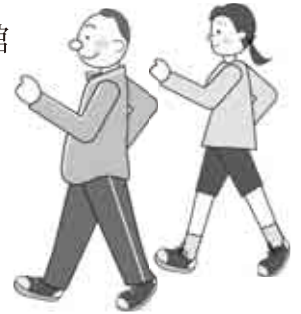
持ち物 タオル、帽子、飲み物、動きやすい服装

申込期限 9月5日(金)

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



●すくすく教室(乳幼児の救急法)のご案内

とき 10月6日(月)午後1時10分～3時(受付時間午後1時～1時10分)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 乳幼児を持つ家族 30名

内容 乳幼児の事故、応急手当についての講話、心肺蘇生法の実技講習

講師 海部東部消防署員

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

申込期間 8月4日(月)～9月30日(火)

※定員になり次第締め切ります。

注意 お子さんと一緒に参加される方は、実技実習のときのみボランティアによる託児をしますが、それ以外は保護者の方がお子さんのお世話をお願いします。

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

●保健推進員主催
気分爽快! ヨガ教室 Part2

ヨガで心も体もリフレッシュしませんか?

とき 8月26日(火)午前10時～11時30分

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

講師 ヨガインストラクター

内容 ヨガ、呼吸法など

参加費 100円

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

申込期限 8月1日(金)から定員20名に達するまで

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

7021・8020表彰のご案内

11月9日(日)のふれあいフェスティバルで、高齢になっても健康な歯を保たれている方を表彰します。

対象

- ① 70歳以上で自分の歯が21本以上ある方
- ② 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方

注意

- ・過去に町で表彰を受けた方は対象になりません。
- ・広報に氏名および集合写真を掲載し、ふれあいフェスティバル当日ステージで氏名を公表することに同意する方に限ります。
- ・町内指定歯科医院で歯の本数が確認できない方は、歯科健診を受診していただくことがあります。

申込締切 10月3日(金)

申込方法 電話または来所

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

アルコール関連問題講演会

とき 8月28日(木)午後2時～4時30分

ところ 弥富市役所 市民ホール

対象 アルコール問題に興味のある方、困っている方

内容

- ・模擬断酒例会
- ・当事者、家族、支援者による座談会

その他 参加希望の場合は事前にご連絡ください。

申込・問合せ先 津島保健所健康支援課
こころの健康推進グループ

☎0567(26)4137

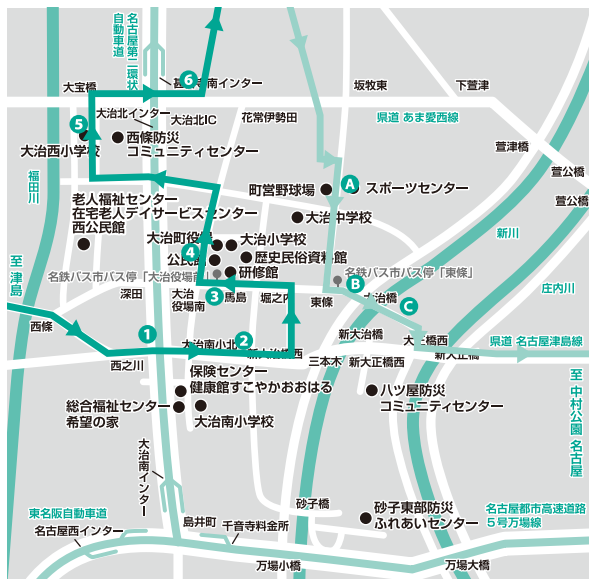


あま市民病院巡回バス

運行日 月～金曜

※祝日および年末年始を除く

利用方法 時刻と場所は通過目安です。バス停等はありません。所定時間5分ほど前にお待ちいただき、路線にて、病院巡回バスが来たら手を上げるなどしてバスを止めてください。



問合せ先 あま市民病院 ☎(444)0050

時刻表

★七宝・大治コース

時刻	場所
9:05	病院発
①9:28	消防署南分署南側(進行方向東向き)
②9:30	新大治橋西信号機北側(進行方向北向き)
③9:33	JA海部東大治支店(工事中)北側(進行方向西向き)
④9:35	大治町公民館西側(進行方向北向き)
⑤9:39	大治西小学校東側(進行方向北向き)
⑥9:42	西條刈屋橋信号機北側(進行方向北向き)
9:50	病院着

★日赤コース

時刻	場所
9:35	病院発
A9:44	大治町スポーツセンター西側(進行方向南向き)
B9:47	大治橋北西側(進行方向東向き)
C9:50	新大正橋西バス停(進行方向東向き)
10:30	病院着

※帰り便は11:20と13:00に病院を出発します。路線は降車される方の状況次第で変更されます。

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
- 日程等は、平成26年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の日程表」をご確認ください。
- 会場は保健センター健康館すこやかおはるです。

予 予約制

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	妊娠・出産された方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
乳幼児相談	乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	8月26日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	8月27日(水)	午後1時30分～3時30分
パパママクラス	妊娠中の方およびその家族 ※妊娠中の方のみでの参加可能	9月12日(金) 【申込期限】9月5日(金)	午後0時50分～1時
新米ママの交流会	2～4カ月頃の乳児とその母親	8月4日(月)	午前9時45分～10時
前期離乳食教室	生後4～6カ月頃の乳児とその母親	8月1日(金)	午後1時～1時10分
乳児健康診査(3～4か月児)	平成26年4月出生児 【持ち物】質問票①②・バスタオル	8月20日(水)	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成25年11月出生児 【持ち物】質問票①②③	8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
1歳6か月児健康診査	平成25年1月出生児 【持ち物】質問票①②③	8月19日(火)	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査	平成24年7月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	8月7日(木)	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成23年7月出生児 【持ち物】質問票①②③④・当日の朝に出た尿(20cc程)	8月21日(木)	午後1時15分～1時45分
産後ホームヘルパー派遣事業	産後間もない母親 詳しくは、お問合せください。	退院後1カ月間に10日以内	

成人保健事業

- 会場は保健センター健康館すこやかおはるです。

予 予約制

名称	対象	とき	受付時間
成人健康相談	成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談	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	成人	8月26日(火)	午前9時～11時
心の健康相談	心の悩みのある方 【申込期限】8月6日(水) ※医療機関に相談されている方を除く	8月7日(木)	午後1時30分～3時30分

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実施(要事前予約：保健センター)
- 医療機関 医療機関で実施(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	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)	8月12・26日(火) 【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業	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	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
歯周病健診	40・50・60歳の方(平成26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) 【受診方法】対象の方に平成26年5月に「大治町歯周病健診無料受診券」を送付しています。受診券と健康保険証を持って指定歯科医療機関を受診してください。	随時

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」または町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実施（要事前予約：保健センター）
- **医療機関** 医療機関で実施（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 保健センター	5～8カ月児（1歳に至るまでは接種可能）	8月5・26日（火） 9月9・30日（火）	午後1時30分～2時
【定員】各日30名		【申込期限】前日まで	

個別接種

名称	対象	回数
ヒブワクチン 医療機関	生後2～60カ月に至るまで	<ul style="list-style-type: none"> ・生後2カ月から7カ月に至るまでに開始…………… 4回（初回3回目は12カ月に至るまでに接種） ・生後7カ月から12カ月に至るまでに開始…………… 3回（初回2回目は12カ月に至るまでに接種） ・生後12カ月から60カ月に至るまでに開始…………… 1回
小児の肺炎球菌ワクチン 医療機関	生後2～60カ月に至るまで ※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"> ・生後2カ月から7カ月に至るまでに開始…………… 4回（初回2回目は12カ月に至るまでに接種）（初回3回目は24カ月に至るまでに接種） ・生後7カ月から12カ月に至るまでに開始…………… 3回（初回2回目は24カ月に至るまでに接種） ・生後12カ月から24カ月に至るまでに開始…………… 2回 ・生後24カ月から60カ月に至るまでに開始…………… 1回
4種混合 医療機関 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	20日以上の間隔で3回 標準的な接種間隔：20～56日まで 1期初回（3回）終了後、6カ月以上において1回 標準的な接種間隔：12～18カ月に達するまでに1回
MR混合 医療機関 麻疹 風しん	1期 2期 生後12～24カ月（2歳）に至るまで 平成20年4月2日～21年4月1日生まれ	1回 1回 【接種期限】平成27年3月31日（火）
日本脳炎 医療機関	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カ月）に至るまで） 9歳以上13歳未満	6日以上の間隔で2回 標準的な接種間隔：6～28日まで 1期初回（2回）終了後、6カ月以上において1回 標準的な接種間隔：おおむね1年後に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 医療機関 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 医療機関	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）	3回 ※平成26年6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 医療機関 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	20日以上の間隔で3回 標準的な接種間隔：20～56日まで 1期初回（3回）終了後、6カ月以上において1回 標準的な接種間隔：12～18カ月に達するまでに1回
ポリオ（不活化） 医療機関	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	20日以上の間隔で3回 標準的な接種間隔：20～56日まで 1期初回（3回）終了後、6カ月以上において1回 標準的な接種間隔：12～18カ月に達するまでに1回
高齢者肺炎球菌ワクチン 医療機関	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円を補助します。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。

個別接種 指定医療機関

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
安藤医院	(444) 2301	中原クリニック	(449) 1313
みきクリニック	(444) 7005	はら医院	(443) 6662
こうのう内科	(443) 3631	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。

- 指定医療機関で接種ができない方は、接種前に保健センターへお問合せください。
- 予防接種の予診票が手元にない方は、母子健康手帳を持って、保健センターへお越しください。（母子健康手帳をお持ちでない場合、予診票を交付することはできませんので、ご了承ください）

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