

すこやかガイド

●保健推進員主催 第4回 ウォーキング大会 ～新川沿いを歩くゆったりコース～

とき 7月5日(火)午前9時～10時30分

集合場所 ハツ屋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 どなたでも参加できます。※雨天時は中止

定員 30名程度

参加費 100円(今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 7月4日(月)

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



●大人の風しんワクチン予防接種費用「一部助成」について

先天性風しん症候群の発生を抑えるため、抗体検査の結果、風しんワクチン接種が必要な方を対象に、町では風しんワクチンの予防接種費用の一部を助成します。

対象 町に住民登録があり、①～④のすべてに当てはまる方

①妊娠を予定または希望している女性(経産婦、妊婦を除く)

②平成28年4月1日～平成29年3月31日の期間に風しん抗体検査を受け、風しんに対する免疫が不十分と判断された方

③過去に風しんワクチン(麻しん風しん混合ワクチンを含む)の接種歴がない方

④風しんにかかったことがない方

県の実施する風しん抗体検査を希望される方は、県ホームページをご覧ください。津島保健所 ☎0567(26)4137

接種期間 平成28年4月1日～平成29年3月31日まで(申請受付は平成29年3月21日(火)まで)

助成金額 ・麻しん風しん混合ワクチン使用 5,000円

・風しんワクチン使用 3,000円

実施場所 大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛島村 指定医療機関

※何らかの理由により指定医療機関以外の医療機関での接種を希望される方は、保健センターにご相談ください。

申請・接種方法

・接種希望日の10日前までに、保健センターに来所または郵送で申請してください。

・申請書と風しん抗体検査の結果(検査年月日、実施機関、検査方法等)が分かるものをご提出ください。

・申請書は町ホームページからもダウンロードできます。

申請・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●国民健康保険特定健診・後期高齢者医療健診が始まりました

40歳以上の方を対象に、年に1回行われる健診です。昨年は受診されましたか？

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加等により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にも上ると推計されています。

生活習慣病は、一人ひとりが、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

生活習慣病予防のための特定健診・保健指導を積極的に受診し、健康づくりに活用しましょう。

●集団健診

とき 7月27日(水)・28日(木)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

申込開始 7月6日(水)午前8時30分

申込場所 保健センター健康館すこやかおおはる

●人間ドック

とき 8月27日(土)～9月4日(日)

ところ 名古屋公衆医学研究所

申込開始 8月4日(木)午前8時30分

申込場所 役場 3階 第3会議室

※申し込みには13,000円が必要です。

※30歳代の方も受診可能です。

●個別健診

とき 6月1日(水)～9月30日(金)

ところ 安藤医院・こうのう内科・中川医院・中原クリニック・はら医院・みきクリニック・みずのホームクリニックほか

※集団健診・人間ドック・個別健診のいずれか一つのみ受診可能です。

※集団健診・人間ドックどちらも定員になり次第締め切ります。

※詳細は、該当者あての通知をご覧ください。

※国民健康保険・後期高齢者保険以外に加入している方は、各医療保険者にお問合せください。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

●かかった医療費に関心を

家計に気を配っている方でも、盲点となるのが医療費の支出。やむを得ない支出と思われがちな医療費ですが、チェックしてみると、意外と無駄が多いことに気が付くものです。

賢く、無駄なく、医療サービスを受けるには、これまで以上に皆さん一人ひとりが医療に関心をもち、積極的な生活改善で健康を維持し、医療費の増加に歯止めをかけましょう。

医療費節約のポイント

- ・日ごろから健康づくりを心掛けましょう。
- ・定期的に健康診断を受けて、早期発見・早期治療を心掛けましょう。
- ・自宅の近くにおいて、病状などについて親切に説明し、気軽に相談に乗ってくれるかかりつけ医を持ちましょう。
- ・同じ病気で同時に2人も3人ものお医者さんにかかったり、同一月に医療機関を頻繁に受診するのはやめましょう。
- ・薬をむやみに欲しがらず、お医者さんの指示に従って適切な用量・用法で服用しましょう。
- ・なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

●あま市民病院巡回バス

運行日 月～金曜 ※祝日・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。所定時刻5分ほど前に路線沿いでお待ちいただき、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
9:08	あま市民病院発
①9:30	西條交差点南側(進行方向東向き)
②9:32	消防署南分署南側(進行方向東向き)
③9:34	新大治橋西信号機北側(進行方向北向き)
④9:35	JA海部東大治支店北側(進行方向西向き)
⑤9:37	大治町役場西側(進行方向北向き)
⑥9:44	大治浄水場南西(進行方向北向き)
⑦9:45	大治西小学校東側(進行方向北向き)
⑧9:48	西條刈屋橋信号機北側(進行方向北向き)
9:53	あま市民病院着

★日赤コース

時刻	場所
9:38	あま市民病院発
A9:47	大治町スポーツセンター西側(進行方向南向き)
B9:50	大治橋北西側(進行方向東向き)
C9:53	新大正橋西バス停(進行方向東向き)
10:00	名古屋第一赤十字病院着

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

「舌ケアと口臭」

気になる口臭の原因となる物質はたくさんありますが、主な原因はものが腐ったときに放出される硫黄化合物です。このようなにおいが複雑に混ざって口臭になります。不快な口臭を自分でチェックするのはとても難しいのです。口と鼻は奥の方でつながっていて、鼻はおいに慣れやすいので口臭にも慣れてしまい、気づきにくいのです。その一方で、他人の口臭が気になる方は多くいます。歯磨きが雑な子どもや入れ歯を使っているお年寄りの場合、汚れが付きやすく、においの原因となります。

口臭の原因は歯の汚れと考えがちですが、大人の場合は舌の汚れも大きく関係しています。その理由は、舌の表面はでこぼこしていて細菌が住みやすい環境にあり、食べかすや新陳代謝ではがれた口の粘膜細胞を細菌が分解し、舌の上に白く濁った汚れ「舌苔」がたまりやすくなっています。この舌苔が強いにおいを放つ原因となります。

口臭の原因となる舌苔は鏡でチェックすることができます。舌苔に気付かないまま歯を磨いてもいいはなくなることが多く、舌苔を取り除く舌ケアが必要となります。舌ケアは歯磨きついでに歯ブラシで磨くと舌の表面のザラザラした突起「舌乳頭」が刺激で伸びて、余計に舌苔が付きやすくなってしまいますので注意が必要です。舌ケアは舌ブラシか、ぬれたガーゼで舌の上を10回程度を目安に優しくこすって汚れを取ってください。やりすぎは厳禁です。また、舌ケアするためのタブレット、キャンディも市販されています。

舌ケアは自分でも簡単にできます。歯磨きを丁寧にするだけでなく、舌ケアにも気を配ることが大切です。

母子保健事業

- 持ち物：母子健康手帳（必須）※追加質問票をお持ちの方は、併せてお持ちください。 **予** 予約制
- 日程等は、「平成28年度大治町保健センター健康館すこやかおおはるの日程表」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おはるです。

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 予	妊娠された方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
乳幼児相談 予	乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
母乳相談 予	妊娠・授乳されている方	6月14日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	6月28日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	6月8・22日(水)	午後1時30分～3時30分
新米ママの交流会 予	2～4カ月頃の乳児とその母親	6月6日(月)	午前9時45分～10時
前期離乳食教室 予	4～6カ月頃の乳児とその母親	6月3日(金)	午後1時～1時10分
後期離乳食教室 予	8～11カ月頃の乳児とその母親	6月7日(火)	午後1時～1時10分
乳児健康診査(3～4か月児)	平成28年2月出生児 【持ち物】質問票*・バスタオル・オムツ	6月15日(水)	午後1時15分～1時45分
9か月児相談 予	平成27年9月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	6月15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 予	平成26年11月出生児 【持ち物】質問票*	6月21日(火)	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査 予	平成26年5月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	6月9日(木)	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査 予	平成25年5月出生児 【持ち物】質問票*・当日の朝に出た尿(20cc程)	6月16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 予	成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談 予	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 予	成人	6月28日(火)	午前9時～11時
心の健康相談 予	心の悩みのある方 【申込期限】6月8日(水) ※医療機関に相談されている方を除く	6月9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 保健センター	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)	6月14・28日(火) 【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業 医療機関	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おはるへお申し込みください。(郵送可)	随時
妊産婦歯科健康診査 医療機関	妊娠中および産後1年未満の方 ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時
歯周病健診 医療機関	40・50・60歳の方(平成28年4月1日時点) ※町に住民登録のある方(歯科治療中の方を除く) 【受診方法】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。	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** 指定医療機関で実施（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 <small>保健センター</small>	5～8カ月児（1歳に至るまでは接種可能） 【定員】各日30名 【申込期限】前日まで	6月6・27日（月）	午後1時30分～1時50分

個別接種

名称	対象	回数
ヒブワクチン <small>医療機関</small>	生後2～60カ月に至るまで （5歳の誕生日の前日まで） ※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 <small>医療機関</small>	生後2～60カ月に至るまで （5歳の誕生日の前日まで） ※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 ジフテリア 百日せき ポリオ 破傷風 <small>医療機関</small>	1期初回 1期追加 生後3～90カ月に至るまで （7歳6カ月の誕生日の前日まで）	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 麻しん 風しん <small>医療機関</small>	1期 2期 生後12～24カ月（2歳）に至るまで 平成22年4月2日～23年4月1日生まれ	1回 1回 【接種期限】平成29年3月31日（金）
水痘 <small>医療機関</small>	生後12～36カ月（3歳）に至るまで	3カ月以上において2回 標準的な接種間隔：6～12カ月まで
日本脳炎 <small>医療機関</small>	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19年4月1日生まれまでの方は、特例措置として20歳の誕生日の前日まで接種できます。		
2種混合 ジフテリア 破傷風 <small>医療機関</small>	11歳以上13歳未満	1回
3種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 <small>医療機関</small>	1期初回 1期追加 生後3～90カ月に至るまで （7歳6カ月の誕生日の前日まで）	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
子宮頸がん予防ワクチン <small>医療機関</small>	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28年4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。
ポリオ（不活化） <small>医療機関</small>	1期初回 1期追加 生後3～90カ月に至るまで （7歳6カ月の誕生日の前日まで）	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（定期接種） <small>医療機関</small>	平成28年度に次の年齢に達する方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳	1回 【接種期限】平成29年3月31日（金） 対象の方には4月に接種券を郵送しています。接種券を持参のうえ、指定医療機関で接種してください。（自己負担金2,000円） ※60歳以上65歳未満で特定疾患の方は保健センターにお問合せください。

個別接種 指定医療機関 ※津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛島村指定医療機関でも実施できます。

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
安藤医院	(444) 2301	とうない耳鼻咽喉科	(445) 4133	まつうらこども診療所	(449) 2661
奥村整形外科・リウマチ科クリニック	(445) 5667	中原クリニック	(449) 1313	みきクリニック	(444) 7005
こうのう内科	(443) 3631	はら医院	(443) 6662	みずのホームクリニック	(444) 2270

- 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