

# すこやかガイド

## ●健幸マイレージ ～健康とお得をGetしよう！～

健診を受けたり、町や地域で実施する健康づくり教室に参加するなど、自発的な健康づくりのための取り組みを行って、ポイントを貯めましょう。

ポイントが全て貯まった健幸マイレージポイントカードを提出された方に、MyCaと「はるちゃん」クリアファイルをプレゼント!さらに、抽選で120名に記念品が当たります。

詳しくは、5月に各戸配布したチラシまたは町ホームページをご覧ください。健幸マイレージポイントカードは、役場・公民館・スポーツセンター・保健センターでも配布しています。

**対象** 町内在住の18歳以上の方

**実施期間** 平成29年1月31日(火)まで

**記念品応募受付期限** 平成29年2月3日(金)

**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(すこやかさん)大募集!

仲間と一緒に楽しく健康について学び、大治町をより元気な町にしませんか。

ウォーキング大会、料理教室、体操教室、脳トレなど、いろいろな活動をしています。ふれあいフェスティバルではブースも出しています。

### ●すこやかさんとは

健康づくりのボランティアです。任期や年齢制限はないため、どなたでも参加できます。

### ●すこやかさんになるためには

保健センターで開催する保健推進員養成講座の受講が必要です。詳しくは、お問合せください。

### <すこやかさんインタビュー>

介護予防グループ 岡本 早苗 さん

#### ●どんな活動をしていますか?

高齢者の方に対して、体操や脳トレを一緒にする教室を開いて、心身共にいつまでも元気でいられるようなお手伝いをしています。

#### ●これからの目標

住民の皆さんが、少しでも長く健康でいてくれるよう、役立ちたいと思っております。

#### ●すこやかさんになる方へメッセージ

みんなで楽しく住民のために頑張りましょう。

**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



●介護予防体操教室の様子

●保健推進員主催 料理教室「知っ得!血管を丈夫にするレシピ～さかなすきやね～」

「さかなすきやね」に隠された、血管を丈夫にする秘密を一緒に料理しながら学びませんか。

**とき** 10月24日(月)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** どなたでも参加できます。 **講師** 管理栄養士  
**定員** 先着20名 ※定員になり次第締め切ります。 **参加費** 500円  
**持ち物** エプロン、布巾2枚、頭を覆うスカーフ、筆記用具 **申込期限** 10月17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

●B型肝炎の予防接種が定期接種(A類疾病)となりました

予防接種法の一部を改正する法律が施行され、10月1日からB型肝炎予防接種が定期の予防接種となりました。

**対象**

平成28年4月1日以降に生まれた、生後1歳に至るまでの間にある方

※HBs抗原陽性の方の胎内または産道でB型肝炎ウイルスに感染した恐れのある方で、抗HBs人免疫グロブリンの投与に併せて組換え沈降B型肝炎ワクチンの投与を受けたことのある方は対象外

**案内等の送付について**

- ・B型肝炎の予診票・案内は生後2カ月の方に個別に通知します。接種方法等の詳細は、案内をご確認ください。(平成28年4月から8月生まれの方には、9月に送付済みです。)
- ・転入者もしくは、予診票再発行希望の方は、母子健康手帳を必ずご持参の上、保健センターに來所してください。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●<sup>こうげん</sup>膠原系難病患者さん、ご家族のための講演会・交流会

**とき** 10月28日(金)午後1時30分～3時30分  
**ところ** 愛西市佐織総合福祉センター 2階 会議室  
**対象** 全身性エリテマトーデス患者さんとそのご家族

**内容**

講演「全身性エリテマトーデスについて知ろう!」

※講演後に交流会と個別の医療相談(定員2名)を行います。

**講師** 藤田保健衛生大学病院 橋本 貴子 医師

**申込期限** 10月21日(金)

**申込・問合せ先** 津島保健所 健康支援課  
 ☎0567(26)4137

●認知症講演会

**とき** 10月15日(土)午後1時30分～3時  
**ところ** 七宝病院 会議室  
**内容**

講演「認知症の早期発見の重要性と認知症初期集中支援チームの役割」

**講師** 認知症疾患医療センター長  
 覚前 淳 氏

認知症初期集中支援チーム員  
 関山 綾乃 氏

**参加費** 無料 **定員** 100名

※事前申込が必要です

**申込・問合せ先** 愛知県認知症疾患医療センター 七宝病院 ☎(443)7900

●保健推進員主催  
第7回ウォーキング大会  
～長牧ぶらりコース～

とき 11月1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 どなたでも参加できます。

定員 30名程度

参加費 100円

(本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 10月31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



★歯の健康講座

海部歯科医師会

「口は、健康の入り口」

清潔について考えたことがありますか。広辞苑を引いてみると「清潔…汚れがなくきれいなこと。衛生的なこと」とあります。

では体が清潔だと、何か良いことがあるのでしょうか。さっぱりとして、気分が明るくなりますよね。逆に不潔だと、スツキリしないせいかイライラして気分が晴れないだけでなく、細菌などが体内に侵入し感染症を引き起こす場合があります。例えば、水虫や湿疹、おでき、皮膚炎、口内炎などがそうです。こうした感染症を防ぐためには、やはり体を清潔に保つことが何よりも大切になってきます。

体といえば、口も体の一部です。普段から口の清潔さを心掛けていますか。口の清潔さで一番大切なのは、毎日の歯磨きです。歯磨きで注意したいのは、「磨いたつもり」と「磨けている」とは、全く別だということです。歯が磨けているとは、細菌の固まり・プラーク(歯垢)が除去できている状態のことです。

プラークは、虫歯や歯周病の原因です。そして歯周病になると、口の中の細菌が全身の感染症を引き起こすことがあるのです。歯周病菌がつくりだす毒素が体内に入り糖尿病や脳血管の病気、心臓や腎臓の病気、早産や低体重児出産などを引き起こすことが報告されています。虫歯や歯周病など、たかが歯の病気と軽く考えていませんか。歯から全身への感染症のことを考えると、口を清潔に保つことがいかに大切なことが分かります。

そのために私たちができる対策の一つは、毎日の歯磨きできちんとプラークを取り除くことです。プラークは簡単には取り除けません。鎖のようにがっちり歯にこびり付いているからです。しかも白っぽい色をしているので、なかなか見分けることができません。歯科医院で、プラーク除去のための正しいブラッシング法を指導してもらおうといいですね。そして年に2～3回の定期健診を受けることをお勧めします。特に歯周病は慢性疾患ですから、小まめなケアが必要です。



## 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 <span style="float: right;">予</span>	妊娠された方	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
母乳相談 <span style="float: right;">予</span>	妊娠・授乳されている方	10月11日(火)	午前9時～11時
栄養相談 <span style="float: right;">予</span>	乳幼児とその家族	10月25日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 <span style="float: right;">予</span>	幼児	10月12・26日(水)	午後1時30分～3時30分
新米ママの交流会 <span style="float: right;">予</span>	2～4カ月頃の乳児とその母親	10月17日(月)	午前9時45分～10時
前期離乳食教室 <span style="float: right;">予</span>	4～6カ月頃の乳児とその母親	10月7日(金)	午後1時～1時10分
乳児健康診査(3～4か月児)	平成28年6月出生児 【持ち物】質問票*・バスタオル・オムツ	10月19日(水)	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成28年1月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	10月19日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第1子以外 午前9時～9時30分</li> <li>● 第1子 午前9時30分～10時</li> </ul>
1歳6か月児健康診査	平成27年3月出生児 【持ち物】質問票*	10月18日(火)	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査	平成26年9月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	10月13日(木)	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成25年9月出生児 【持ち物】質問票*・当日の朝に出た尿(20cc程)	10月20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 <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	10月25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 【申込期限】10月12日(水) ※医療機関に相談されている方を除く	10月13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 <span style="float: right;"><span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">保健センター</span></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)	10月11・25日(火) 【受付時間】午前9時～11時
歯科健診 <span style="float: right;"><span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">保健センター</span></span>	乳幼児～年齢制限なし	10月6日(木) 午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業 <span style="float: right;"><span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">医療機関</span></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 <span style="float: right;"><span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">医療機関</span></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のみ(歯科治療中の方を除く)	随時
歯周病健診 <span style="float: right;"><span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">医療機関</span></span>	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	10月3・24日（月）、11月14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"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・生後12カ月から60カ月に至るまでに開始 …… 1回</li> </ul>
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"> <li>・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）</li> <li>・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）</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 <small>医療機関</small>	1期初回 生後3～90カ月に至るまで 1期追加 （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 生後12～24カ月（2歳）に至るまで 2期 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 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） 1期追加 9歳以上13歳未満 2期 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 生後3～90カ月に至るまで 1期追加 （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8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 生後3～90カ月に至るまで 1期追加 （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
B型肝炎 <small>医療機関</small>	1回目 標準的な接種期間：2～9カ月に至るまで（対象：平成28年4月1日以降に生まれたもので、1歳に至るまで） 2回目 3回目	27日以上の間隔で2回接種後、1回目の接種から139日以上の間隔において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