

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などに参加するなど、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。

対象 町内在住の18歳以上の方

実施期間 平成30年1月31日(水)まで

記念品応募受付期限 平成30年2月2日(金)

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と大治町ごみ袋(可燃・プラ 各大1枚)をプレゼント!さらに、抽選で150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。

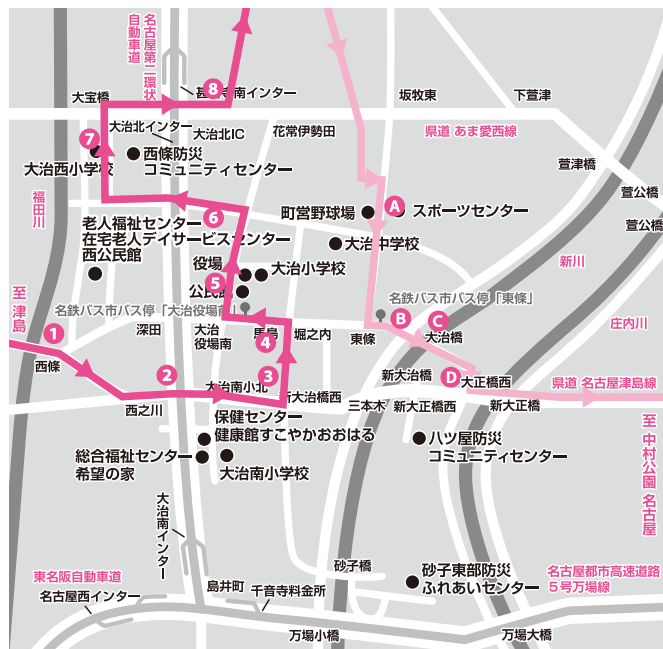
健幸マイレージポイントカードは、役場・公民館・スポーツセンター・保健センターでも配布しています。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●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	西条交差点南側(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	堀之内信号機西側(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	西条刈屋橋信号機北側(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
A 9:47	大治町スポーツセンター西側(進行方向南向き)
B 9:49	東條(進行方向東向き)
C 9:50	大治橋北西側(進行方向東向き)
D 9:53	新大正橋西(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。
路線は、降車する方の状況次第で変更されます。

●高齢者インフルエンザ予防接種

この予防接種は法律上の義務はないため、自らの意思で接種を希望する方のみ接種してください。

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

接種回数 1回

接種期限 12月22日(金)

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

接種料金 自己負担1000円(指定医療機関での支払い)

※生活保護世帯の方は無料で接種できます。印鑑を持参の上、接種日の1週間前までに保健センターへ申請してください。

接種方法 町内の指定医療機関で接種をご希望の方は、事前に医療機関へ予約し、接種料金、本人確認書類(健康保険証、介護保険被保険者証、身体障害者手帳など)を持参の上、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は、12月11日(月)までに保健センターへお問合せください。

※60歳以上65歳未満で特定疾患の方は、疾病の程度を証明できるもの(身体障害者手帳等)を持参の上、接種前に保健センターへ申し込みが必要です。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●みんなで防ごうインフルエンザ

インフルエンザウイルスは、例年11月ごろから流行し始め、1から2月に流行のピークになります。

風邪の症状

- ・喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳
- ・全身症状は見られない
- ・発熱は高くない
- ・重症化しない

インフルエンザの症状

- ・喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が見られる
- ・39℃以上の発熱
- ・気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれんを併発し、重症化することもある

特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患がある方々はインフルエンザにかかると重症化しやすく、死に至る危険性もあるので注意が必要です。

そこで、次のことを心掛け、インフルエンザを予防しましょう。

- ①人混みを避け、外出時のマスク着用、帰宅時のうがいと手洗いを実行する。
- ②栄養と休養を十分にとり、日ごろから病気に負けない体づくりを心掛ける。
- ③インフルエンザの広がりには空気乾燥が関連しているため、室内では加湿器などを使って加湿する。
- ④流行前に予防接種を受ける。

歯

の健康講座

海部歯科医師会

「ドライマウス(口腔乾燥症)」

最近口の乾きを感じたり、唾液が出にくくなったと感じる方はいませんか？もしかしたらドライマウスかもしれません。

誰でも、加齢に伴って唾液の分泌量が減りますが、ドライマウスは加齢以外にも、呼吸、糖尿病、薬の副作用、ストレス等さまざまな原因が考えられ、複数の原因が重なっていることも少なくありません。

ドライマウスになると、唾液による自浄作用や抗菌作用の低下により、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。

粘膜を保護する力が低下することで、口内炎がよくできるようになったり、舌が炎症を起こすこともあります。また、入れ歯の痛みが出やすくなったりします。

水分の少ない食べ物(パンやクッキー等)が上手く飲み込めない、上手く話せない、口臭が強くなる、味覚障害が起これる等、さまざまな症状も現れます。

対処療法としては、規則正しい生活をして、バランスのとれた食事をよく噛んで食べる、水分をまめにとる、ストレスをためない、鼻で呼吸する、口を大きく動かしたりマッサージしたりするのも有効です。

ドライマウスは原因によって治療法が異なります。いつもと違う口の乾きを感じたら、かかりつけ歯科医院で相談をしてみてください。

●冬場の食中毒 ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスは、食中毒や感染性胃腸炎の原因になるウイルスです。感染力が強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬場に多く発生する傾向があり、例年、高齢者施設などでノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団感染が発生しています。

比較的抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは重症化する例もあるので、特に注意が必要です。

●どこで感染するの？

①食べ物→人(食中毒)

ウイルスに汚染された生の二枚貝(カキ、アサリ、シジミなど)や、汚染された調理器具から感染した食品など

②人→食べ物→人(食中毒)

ウイルスに感染した人が手をきちんと洗わないで調理した食品

③便や嘔吐物→人(感染症)

感染者の便や嘔吐物を処理した際、手指にウイルスが付き、知らずに口に入る。

●予防するには…

①石けんで手洗い

外から戻った時や調理前、食事前、トイレの後など日常生活でこまめな手洗いをしましょう。指先や爪の間、指の間、手首などは特に丁寧に洗いましょう。

②食品・調理器具は加熱

食品を85℃以上で1分間以上加熱することでウイルスが死滅します。まな板なども同様に加熱するか、0.02%濃度の塩素系消毒液に浸して洗います。

●症状は？

ウイルスが体内に取り込まれてから24から48時間で発症します(症状がなくても、便の中からウイルスが検出されることがあります)。

主な症状は、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱(38℃以下)など、風邪に似た症状です。

一般的に症状は軽症ですが、まれに脱水症状を起こし重症化する例もあり、抵抗力が比較的弱い高齢者や乳幼児は、早めに医療機関で適切な治療を受けることが必要です。

●家族が感染したら…

①タオルの共用は避ける

②汚物がついた衣類の消毒

85℃以上で1分間以上、熱湯で消毒する。すぐ洗えない布団などはスチームアイロンの熱で消毒を。

③嘔吐物などの処理

ゴム手袋やマスクなどをして、0.1%濃度の塩素系消毒液を付けたペーパータオルなどで汚物から半径2メートルまでの床を拭き、10分後に水拭きする。汚物などは、消毒液を入れたビニール袋に入れて密封する。

④トイレや洗面所の消毒

便からノロウイルスが排出されるため、塩素系消毒液で消毒する。

●塩素系消毒液の作り方

市販の台所用塩素系漂白剤で作ります。

次の内容は、漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムが約5%濃度の場合です。

①嘔吐物や便が直接ついた床や衣類など

原液10mlと水500mlを混ぜて希釈50倍にしたもの(0.1%濃度)

②トイレのドアノブ、便座など

原液10mlと水2.5ℓを混ぜて希釈250倍にしたもの(0.02%濃度)

※ペットボトルを使うと簡単です。キャップ1杯が5mlに相当



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29年度大治町保健センター健康館すこやかおおはる日程表」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。
- 保健センターでの飲食はできません。あらかじめ済ませて来所してください。

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	12月12日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	12月26日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	12月13・27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	12月11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	12月1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	12月5日(火)	午後1時～1時10分
乳児健康診査(3～4か月児)	平成29年8月出生児 【持ち物】質問票*・バスタオル・オムツ	12月20日(水)	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成29年3月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	12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28年5月出生児 【持ち物】質問票* ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	12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27年11月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	12月14日(木)	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成26年11月出生児 【持ち物】質問票*・当日の朝に出た尿(20cc程) ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	12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	12月26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】12月13日(水) ※医療機関に相談されている方を除く	12月14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)	12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 医療機関	満6歳から、小学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29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 保健センター	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	12月4・25日（月） 1月15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 医療機関	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 医療機関	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 	
B型肝炎 医療機関	1回目	標準的な接種期間：2～9カ月に至るまで （対象：生後1歳に至るまで）	27日以上の間隔で2回接種後、1回目の接種から139日以上の間隔を置いて1回
	2回目		
	3回目		
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	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期追加		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 麻しん 風しん	1期	生後12～24カ月（2歳）に至るまで	1回
	2期	平成23年4月2日～24年4月1日生まれ	1回 【接種期限】平成30年3月31日（土）
水痘 医療機関	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 医療機関	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	6日以上の間隔で2回 標準的な接種間隔：6～28日まで
	1期追加		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
	2期	9歳以上13歳未満	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 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29年10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） 医療機関	1期初回	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期追加		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） 医療機関	平成29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30年3月31日（土） 対象の方には平成29年3月末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