

すこやかガイド

●保健推進員主催

申込制

料理教室「美容と健康 腸からきれいに～免疫アップ!～」

腸は「第2の脳」、「免疫細胞の約7割が集まっている」とも言われ、美容に対しても腸活は注目を浴びています。腸内環境を整える食事のコツやレシピをお教えます。

とき 1月31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 町内在住の18歳以上の方

講師 管理栄養士

定員 14名 ※定員になり次第締め切り

参加費 600円

持ち物 エプロン、布巾2枚、三角巾、筆記用具

申込期限 1月24日(火)

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

●健康づくり教室

申込制

口の中の健康の大切さを学びましょう。歯科口腔外科の専門医が詳しくお話しします。

とき 1月12日(木) 午後2時～3時

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。

内容 口腔がんについて など

講師 日本赤十字社愛知医療センター 名古屋第一病院 歯科医師

定員 25名 ※定員になり次第締め切り

申込期限 1月5日(木)

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

●がん検診無料クーポン券は使っていましたか？

乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポン券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。

検診の種類	乳がん検診(昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの女性) 子宮頸がん検診(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの女性)
実施方法	指定医療機関での個別検診
実施日等	2月28日(火)まで受診可能 ※医療機関に直接予約してください

※無料クーポン券は昨年4月下旬に郵送しています。

※2月は混み合いますので、早めに受診してください。

※詳細は、町ホームページをご覧ください。保健センターへお問合せください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●ヒトパピローマウイルス感染症予防接種のお知らせ

町では、子宮頸がんの発症の原因となるヒトパピローマウイルス (HPV) の感染を防ぐワクチンの接種を行っており、対象の方には、通知をしました。接種を希望される場合は、医療機関を予約し、接種してください。

対象者	接種期間	通知の時期
小学6年生～高校1年相当の女子	小学6年生～高校1年生相当の 3月31日まで	令和4年5月初旬
定期接種の機会を逃した年代 平成9年4月2日生まれ～ 平成18年4月1日生まれの女子	令和7年3月31日まで	令和4年6月下旬

注意事項

●保護者の同伴について

未成年者 (18歳未満) の接種は原則、保護者同伴です。

※13歳以上の女子は、予診票および同意書の保護者同意に記入があれば、保護者の同伴なしでも予防接種を受けることは可能ですが、接種直後の失神について国などから特に注意喚起がされていますので、**未成年者の予防接種の原則のとおり、保護者の同伴**をお勧めします。

なお、同意書を希望する場合は、保健センターへお越してください。

- ・定期接種の機会を逃した年代 (平成9年4月2日生まれ～平成17年4月1日生まれの女子) で、定期の年齢を越えて**自費で接種した方**は、保健センターへお問合せください。(予防接種費用負担軽減助成に該当する場合があります)
- ・予診票は、医療機関に置いてある場合があります。詳細は、通知を確認するか、保健センターへお問合せください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

歯の健康講座

海部歯科医師会

「お口ポカン」という言葉

読んで文字どおりいつもお口が開いている状況のことで、近年こういった症状のお子さんが増えていきます。日常的に口が開いている「お口ポカン」の状態を口唇閉鎖不全症こうしんへいそふぜんしやうといいます。

人の呼吸は口を閉じて行う鼻呼吸です。吸い込む空気に適度な湿度・温度を与え、空気中のゴミやウイルス・細菌を鼻毛や粘膜に吸着させて、気管や肺を保護しています。最近ではアレルギー疾患やアデノイドなどにより鼻の通気性が悪くて鼻呼吸がしにくい等で口呼吸が身についてしまいます。何もせず放置するとさまざまな影響を及ぼします。

・口呼吸で顎が下がり舌を前に突き出すため猫背の原因の一つになります。

・お口が乾燥することで唾液の分泌量が減り虫歯や歯周病の進行・口臭の原因となります。

・いびきの原因にもなります。

・口をずっと開けていることで顎の発育・歯並び・噛み合わせの乱れ等により、顎のゆがみにつながっていく可能性があります。

このように「お口ポカン」で口呼吸を起すトラブルは、**早期に介入**することで、鼻呼吸をはじめその他の症状の改善へとつながるかもしれません。心配な症状があれば一度かかりつけ歯科医院にご相談ください。

母子保健事業

- 持ち物 母子健康手帳(必須)
- 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。

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	毎週火曜日	午前9時～10時30分
	【持ち物】妊娠届出書		
妊婦・乳幼児相談	妊娠された方・乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
	※身体計測のみ希望の方は予約不要		
母乳相談	妊娠・授乳されている方	1月10・24日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	1月24日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	1月11・25日(水)	午後1時30分～3時30分
前期離乳食教室	4～6カ月頃の乳児とその家族	2月17日(金)	午前9時15分～12時10分
後期離乳食教室	8～11カ月頃の乳児とその家族	3月10日(金)	午前9時15分～12時10分
産後ケア事業 (短期入所型・居宅訪問型)	育児支援を必要とする母子	産後1年まで	
	お母さんの心身のケアや、授乳指導、育児相談等が受けられます。詳しくは、お問合せください。 短期入所型 産科医療機関に宿泊 居宅訪問型 居宅に助産師等が訪問		

＜乳幼児健診＞

- 対象の方へ個別に通知します。通知が届いてから保健センター☎(444)2714へ予約してください。
- 定員に達した場合、次回の健診日をご案内することがあります。

名称	対象	とき	受付時間
乳児健康診査	令和4年9月生まれ	1月18日(水)午後	予約した時間
	【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ		
9カ月児相談	令和4年4月生まれ	1月18日(水)午前	予約した時間
	【持ち物】質問票・オムツ		
1歳6カ月児健康診査	令和3年6月生まれ	1月17日(火)午後	予約した時間
	【持ち物】質問票 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。		
2歳児歯科健康診査	令和2年12月生まれ	1月12日(木)午前	予約した時間
	【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。		
3歳児健康診査	令和元年12月生まれ	1月19日(木)午後	予約した時間
	【持ち物】質問票 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。		

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

事業名	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	1月24日(火)	午前9時～11時
心の健康相談	心の悩みのある方やその家族等	毎週火曜日	午前9時30分～11時
	※医療機関に相談されている方を除く		

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)

事業名	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)	1月10・24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	41・51・61・71歳の方(令和5年4月1日時点) ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時

予防接種

- 持ち物 母子健康手帳・予診票・健康保険証
- 接種回数、間隔等詳しくはホームページをご確認ください。

ワクチンの種類(定期・子ども)

Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、B型肝炎、ロタ、4種混合、BCG、麻しんおよび風しん(MR混合ワクチン)、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、不活化ポリオ、3種混合、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン

- 海部地区(大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛鳥村)指定医療機関で接種してください。
- 長期にわたり療養を必要とする疾病にかかった方等の定期接種の機会を確保する制度があります。詳しくは保健センターへお問合せください。(ロタ・インフルエンザは除く)
- 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。)

ワクチンの種類(定期・大人)	対象	接種期限等
高齢者肺炎球菌	今年度に以下の年齢に達する方のうち、過去に接種を受けていない方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳	接種期限 3月31日(金) 対象の方には令和4年3月末に接種券を郵送しています。接種券を持参の上、海部地区指定医療機関で接種してください。 接種料金 2,000円(生活保護世帯は無料)
高齢者インフルエンザ	接種日に満65歳以上の方	接種料金 無料 接種期間 10月15日(土)～1月31日(火)

- 接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方は保健センターへお問合せください。
- 生活保護世帯の方は、接種前に事前申請が必要です。保健センターへお問合せください。
- [高齢者肺炎球菌] 過去に接種した方は接種券をご利用頂けません。自費(任意)で接種した場合も含まれます。

愛知県広域予防接種事業について

海部地区の指定医療機関以外の医療機関(愛知県内)で定期予防接種が受けられます。接種前に申請が必要になりますので、詳細については保健センターへお問合せください。広域予防接種連絡票の発行に2週間ほどかかります。

≪風しん抗体検査および第5期予防接種≫

風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性(クーポン券送付済)

対象の方のうち、未受検の方には新しいクーポン券を発送しました(令和4年5月中旬)。詳しくは通知をご確認ください。

延長になりました

場所	方法等
医療機関等 (抗体検査・予防接種)	本事業に参加している全国の医療機関等で実施しています。 厚生労働省のホームページでご確認ください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714