

すこやかガイド

●40・50・60歳の節目歯周病健診を受けましょう

歯の喪失の要因となる歯周病やむし歯を予防するために、町の指定歯科医療機関で歯周病健診を実施しています。歯周病になる前に歯科健診を受けて、歯周病を予防しましょう。ご希望の方は、保健センター健康館すこやかおおはるにお申し込みください。

対象 40・50・60歳の方(平成25年4月1日時点)※受診日に住民登録のある方のみ。ただし、歯科治療中の方は除く。

40歳 昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれの方

50歳 昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれの方

60歳 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれの方

実施期間 平成26年3月31日まで ※申込期限:平成26年3月24日

内容 歯科健診(口腔粘膜、顎関節、口腔がんなどの検査)、歯周病検査

料金 無料

指定歯科医療機関 浅井歯科・大治歯科医院・大治すこやか歯科・高村歯科医院・ふなはし歯科・吉田歯科(五十音順)

受診方法

- ①保健センター健康館すこやかおおはるに来所、または電話で申し込み
- ②指定歯科医療機関に予約
- ③「歯科健康診査票」・「健康保険証」を持参して受診

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

「なぜ歯みがきをするの?」

むし歯、歯周病は細菌が作る感染症です。

細菌がいなければ、むし歯も歯周病も発生しません。細菌は歯の周囲に歯垢(プラーク)という粘着性のある膜を形成してそこに住みつきまします。ですから、歯垢を除去すれば、むし歯も歯周病も発生しないのです。むし歯や歯周病の原因となる細菌のすみかである歯垢を除去して、歯を守る作業が歯みがきなのです。

歯垢は食べかすではありません。最初にだ液のタンパク質が水あかのように歯に付いて、そこに細菌が住みつくところから形成が始まります。そこに糖分が存在すると、不溶性グルカンという粘着性の多糖類が細菌によって合成されます。グルカンができて細菌がその中で増殖し始めると、これを除去するのが難しくなります。適当な歯みがき法ではその上に次々と増殖した細菌が積もっていきます。

こうして、3～5日で成熟した歯垢となります。歯垢は細菌と細菌の生産物が絡み合ったものです。ですから、たとえ食事をしなくても歯みがきを怠れば蓄積してしまいます。

歯と歯肉の境目や歯と歯の間を楊枝などで探ってみてください。クリーム状の白いカスが付いていませんか。それが歯垢です。この1mgの中に1億個もの細菌が存在し、身体中で最も菌密度が高く大便中と同じぐらいです。

一生自分の歯でしっかりかんで、楽しい食生活にしたいものです。歯垢が歯に付着したままでは、汚れた食器で食事をするようなものです。まずは歯みがき、とにかく歯みがき。無駄のない効果的な歯みがき法をマスターし、実行してください。

●こころのボランティア養成講座・公開講座

とき

- ・養成講座 7月16日、23日、8月6日(全火曜日)午後1時30分～4時
- ・公開講座 7月31日(水)午後1時30分～3時30分

ところ

- ・養成講座 津島保健所
- ・公開講座 津島市文化会館 視聴覚室

対象 ボランティア活動に関心のある方

定員

- ・養成講座 30名(先着順)
- ・公開講座 75名(先着順)

内容 講座とグループワーク

参加費 無料

申込期限 7月9日(火)

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

●保健推進員主催

男の体操教室 ～脳トレ・手指体操～

男性を対象に体操教室を行います。毎日健康で元気に過ごすためにご参加ください。

とき 8月8日・10月3日・11月14日・1月30日・3月6日(全木曜日)午後1時30分～3時

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 65歳以上の男性

講師 健康づくりリーダー

内容 ボール・マットを使った軽体操、手指体操(脳トレ)

参加費 100円(保険料)

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、屋内シューズ

申込期限 7月1日(月)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

●第8回地域医療と健康生活を守るためのシンポジウム ～みんなで取り組む地域医療づくり～

海部地域の医療を守り育てていくために、何をすべきか、何ができるかをいっしょに考えてみませんか。

とき 7月14日(日)午後1時30分～4時30分

ところ 愛西市文化会館

内容 ※変更となる場合もあります

①基調講演「かかりつけ医の重要性と病診連携」

講師 安達 秀樹 氏(京都府医師会副会長、中央社会保険医療協議会委員)

②パネルディスカッション 講師と海部地域の医療関係者等により実施

申込 不要

主催 海部地域の医療と健康を推進する協議会

後援 海部医師会・津島市医師会・海部歯科医師会・津島市歯科医師会・津島海部薬剤師会

協力 海部地域医療サポーターの会

問合せ先 海南病院 総務課 ☎ 0567(65)2511

あま市民病院 事務局 ☎(444)0050

津島市民病院 地域医療連携室 ☎ 0567(28)5151

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、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。
- すべて保健センター健康館すこやかおはるでの実施です。

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
プレママ・プレパパ相談	妊娠中の方およびその家族	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	7月23日（火）	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	7月24日（水）	午後1時30分～3時30分
マミーケアクラス	妊娠中の方およびその家族 ※妊娠中の方のみでも参加可能 【申込期限】7月26日（金）	8月2日（金）	午後0時50分～1時
後期離乳食教室	8～12カ月ごろの乳児とその母親	7月9日（火）	午後1時～1時10分
乳児健康診査（3～4か月児）	平成25年3月出生児 【持ち物】質問票①②・バスタオル	7月17日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成24年10月出生児 【持ち物】質問票①②③	7月17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23年12月出生児 【持ち物】質問票①②③	7月16日（火）	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査	平成23年6月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	7月11日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成22年6月出生児 【持ち物】質問票①②③④・当日の朝に出た尿（20cc程）	7月18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	詳しくは、お問合せください。		

成人保健事業

- すべて保健センター健康館すこやかおはるでの実施です。

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	7月23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】7月10日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	7月11日（木）	午後1時30分～3時30分
献血	16～64歳の方	7月25日（木）	午前9時～11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の実施（要事前予約：保健センター）
- 医療機関 医療機関での実施（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）	7月9・23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
節目歯周病健診	40・50・60歳の方（平成25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） 【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。	

予防接種

- 持ち物：母子健康手帳・予防票・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の実施（要事前予約：保健センター）
- 医療機関 医療機関での実施（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	5～8カ月児（1歳に至るまでは接種可能） 【定員】各日30名	7月1日（月）・11日（木） 8月1日（木）・19日（月）	午後1時30分～2時

個別接種

注 規定の間隔を超える場合は、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。

名称	対象	回数
ヒブワクチン	0～4歳（5歳の誕生日の前日まで）	注 生後2カ月から7カ月に至るまでに開始……4回 注 生後7カ月から12カ月に至るまでに開始……3回 注 生後12カ月から60カ月に至るまでに開始……1回
小児用肺炎球菌ワクチン	0～4歳（5歳の誕生日の前日まで）	・ 生後2カ月から7カ月に至るまでに開始……4回 ・ 生後7カ月から12カ月に至るまでに開始……3回 ・ 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	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	注 20～56日間隔で3回 1期初回（3回）終了後、通常12～18カ月の間に1回（6カ月以上の間隔をあけて1回）
MR混合 麻しん 風しん	1期 2期 生後12～24カ月（2歳）に至るまで 平成19年4月2日～20年4月1日生まれ	1回 1回 【接種期限】平成26年3月31日
日本脳炎	1期初回 1期追加 2期 生後36～90カ月（7歳6カ月）に至るまで 9歳以上13歳未満	注 6～28日間隔で2回 注 1期初回（2回）終了後、おおむね1年後（11～13カ月後）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 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	中学1年生から高校1年生（16歳）の学年に該当する女子	注 3回（接種間隔を超えた場合、サーバリックスのみ保健センターにお問合せください）
3種混合 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 ※下表をご確認ください。	注 20～56日間隔で3回 1期初回（3回）終了後、通常12～18カ月の間に1回（6カ月以上の間隔をあけて1回）
ポリオ （不活化）	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで ※下表をご確認ください。	20～56日間隔で3回 1期初回（3回）終了後、通常12～18カ月の間に1回（6カ月以上の間隔をあけて1回）
高齢者肺炎球菌 ワクチン	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。

● 生ポリオワクチン・3種混合の接種回数に応じた接種方法

接種済み回数	接種の有無	不活化ポリオワクチン				
		未接種	1回	2回	3回	4回
生ポリオワクチン	未接種	4種混合ワクチンを4回接種 ①	不活化ポリオワクチンを3回接種 ②	不活化ポリオワクチンを2回接種 ②	不活化ポリオワクチンを1回接種 ②	不活化ポリオワクチン接種不要 ②
	3種混合	不活化ポリオワクチンを4回接種 ②				
	1回	不活化ポリオワクチンを3回接種 ②	不活化ポリオワクチンを2回接種 ②	不活化ポリオワクチンを1回接種 ②	不活化ポリオワクチン接種不要 ②	
	2回	不活化ポリオワクチン接種不要 ②				

- ① 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチンをいずれも接種していない方は、4種混合ワクチンを接種してください。
- ② 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチンのいずれかを接種したことがある方は4種混合ワクチンは接種できませんので、3種混合ワクチンを接種してください。

● 個別接種 指定医療機関

医療機関	電話番号
安藤医院	(444) 2301
みきクリニック	(444) 7005
こうのう内科	(443) 3631
とうない耳鼻咽喉科	(445) 4133
中原クリニック	(449) 1313
はら医院	(443) 6662
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。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎ (444) 2714