

すこやかガイド

●「すこやかさん」募集!～健康づくりのボランティア～

町では、栄養教室や体操教室など、健康づくりのお手伝いをさせていただく「すこやかさん」(保健推進員)を募集します。活動を通じて仲間をつくり、素敵な健康生活を送りましょう。

主な活動内容 栄養教室・体操教室などの手伝い、健康に関する研修・会議への参加など

条件 任期、年齢制限はありません。健康に関する研修会があります。

報酬 ありません。

募集期限 12月10日(火)

研修会 12月13日(金)午前10時

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

●高齢者インフルエンザ予防接種

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

接種期間 10月21日(月)～12月20日(金)

実施場所 大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部郡指定医療機関

料金 1,000円(指定医療機関での支払い)

※要介護3以上で、在宅での接種を希望される方は3,160円

※生活保護世帯の方は、無料です。接種の10日前までに印鑑を持って保健センターへお越しください。

なお、申込期限は、12月13日(金)までです。

申込方法

●町内の医療機関で接種をご希望の方 事前に医療機関へ予約し、本人であることが分かるもの(健康保険証、介護保険被保険者証、身体障害者手帳など)、接種料金を持参のうえ、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 接種前に保健センターへお申し込みください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●小児の肺炎球菌ワクチンが沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンに変わりました

11月1日から小児の肺炎球菌感染症予防接種(定期の予防接種)のワクチンが、沈降7価肺炎球菌結合ワクチンから沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンになりました。

・沈降7価肺炎球菌結合型ワクチンで接種を開始された方は、残りの接種回数を沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンで接種してください。

・追加接種は初回接種から60日以上の間隔をあけ、かつ生後12か月以降に接種してください。

・初回接種開始が生後7か月に至った日の翌日から生後12か月に至るまでの場合、初回接種は27日以上の間隔をあけ、かつ2回目は生後13か月に至るまでに接種してください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●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、1～2月に流行のピークになります。

かぜの症状	インフルエンザの症状
<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛み、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 	<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳 ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの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、慢性疾患を持っている方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りますので注意が必要です。

そこで、次のことに心掛け、インフルエンザを予防しましょう。

- ・人込みを避け、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。
- ・栄養と休養を十分にとり、日ごろから病気に負けない体作りを心掛ける。
- ・空気が乾燥しているとインフルエンザウイルスが広がりやすいので、室内では加湿器などを使って加湿する。
- ・流行前に予防接種を受ける。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

●マイコプラズマ肺炎に注意しましょう

マイコプラズマ肺炎とは、マイコプラズマ・ニューモニエという病原体の感染によって起こる肺炎です。患者の咳によって唾液が空気中に飛び散り、ほかの人に感染(飛沫感染)します。

以前は、日本では4年ごとに流行が見られ、「オリンピック病」といわれた時期もありましたが、最近では毎年季節に関係なく発生して流行しています。

●マイコプラズマ肺炎の症状と注意点

潜伏期は通常2～3週間です。主な症状は、最初は発熱や頭痛、全身倦怠が3～4日続き、その間に咳がだんだんひどくなってきて、激しい乾いた咳、全身倦怠感が起こります。特に咳は痰を伴わない乾いた感じの咳で長期間続きます。熱が下がった後も、咳だけ長く続き、痰に血液が混ざってくることもあります。マイコプラズマ肺炎は、しつこい咳があるのに聴診器で聴いても異常は分からず、喉の腫れもないことから、風邪と間違われやすいことがあります。薬を飲んでも発熱と咳が長引く場合や、咳がしつこく続く場合は、胸のレントゲン検査を受けて、専門医に診てもらいましょう。

●マイコプラズマ肺炎の予防

マイコプラズマ肺炎に対するワクチン(予防接種)は今のところありません。まずは流行期に、うがいと手洗いを励行することが予防の第一歩です。さらに、流行期には人込みをできるだけ避けることも予防につながります。

また、マイコプラズマ肺炎が他人に感染する恐れもあるので、鼻をかんだティッシュなどはきちんと始末し、マスクを着用してほかの人に向かって咳などをするのはやめましょう。

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～金曜日

※祝日および年末年始を除く

利用方法 地名と時間は通過目安です。バス停等はありません。所定時間5分ほど前にお待ちいただき、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
9:05	あま市民病院発
①9:28	消防署南分署南側(進行方向東向き)
②9:30	新大治橋西信号機北側(進行方向北向き)
③9:33	JA海部東大治支店北側(進行方向西向き)
④9:35	大治町公民館西側(進行方向北向き)
⑤9:39	大治西小学校東側(進行方向北向き)
⑥9:42	西條苅屋橋信号機北側(進行方向北向き)
9:50	あま市民病院着

★日赤コース

時刻	場所
9:35	あま市民病院発
①9:44	大治町スポーツセンター西側(進行方向南向き)
②9:47	大治橋北西側(進行方向東向き)
③9:50	新大正橋西バス停(進行方向東向き)
10:30	あま市民病院着

※帰り便は11:20と13:00にあま市民病院を出発します。路線は降車される方の状況次第で変更されます。

「良いかみ合わせ」

良いかみ合わせの基本は、文字通り、全部の歯がきれいかみ合うことです。

永久歯の場合、前歯から大臼歯までの歯並びが左右に对称で、上の前歯が下の前歯に少しかぶさるように出ているのが理想的です。そのような歯並びだと、上下の歯がちよつと歯車がかみ合うようにピッタリと合って、食べ物をしっかり咀嚼(そくく)できます。

堅いものでもちゃんとかめるということは、胃の消化を助け、あごの筋肉を丈夫にするというメリットがあります。さらに、咀嚼することで唾液が分泌され、むし歯になりにくくなるほか、よくかむことで脳が刺激され、集中力や注意力が高まるとも言われています。

あごは、頭と体をつないでバランスをとるための大切な存在です。それゆえに、良いかみ合わせは全身の健康を考えるうえで重要なのです。

とはいえ、子どもの場合、6才ごろまでは乳歯で、12才くらいまでは乳歯と永久歯が交ざっているため、かみ合わせの正しさを見極めるのは、なかなか難しいものです。そこで目安として覚えておきたいのが、3の倍数の年齢が歯の発育を知る基準になるということです。

まず、3歳のころには乳歯の歯並びが完成する。そして6歳には、6歳臼歯といわれる上下の奥歯(第一大臼歯)が生えそい、9歳になると乳歯と永久歯が交じりあった時期を迎えます。そして12歳になるといちばん奥の第二大臼歯が生え始め、15歳で永久歯の歯並びが完成する…という具合です。(ちなみに、親知らずが生え始めるのは18歳前後です)

ただし、これはあくまでも目安です。子どもによって差があるので、1〜2年程度のズレは心配ありません。生え変わりがそれ以上に遅いようなら、一度、歯科医院で相談しましょう。

歯の健康講座

海部歯科医師会

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 予 予約制
- 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おはる日程表」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おはるでの実施です。

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・母乳相談 予	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 予	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 予	乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
栄養相談 予	乳幼児	12月24日（火）	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	12月25日（水）	午後1時30分～3時30分
新米ママの交流会 予	2～4カ月ごろの乳児とその母親	12月2日（月）	午前9時45分～10時
乳児健康診査（3～4か月児）	平成25年8月出生児	12月18日（水）	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票①②・バスタオル		
9か月児相談	平成25年3月出生児	12月18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
	【持ち物】質問票①②③		
1歳6か月児健康診査	平成24年5月出生児	12月17日（火）	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票①②③		
2歳児歯科健康診査	平成23年11月出生児	12月12日（木）	午前9時15分～9時45分
	【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ		
3歳児健康診査	平成22年11月出生児	12月19日（木）	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票①②③④・当日の朝に出た尿（20cc程）		
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 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24日（火）	午前9時～11時
心の健康相談 予	心の悩みのある方	12月12日（木）	午後1時30分～3時30分
	【申込期限】12月11日（水） ※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 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でお申し込みください。	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（歯科治療中の方を除く）	随時
節目歯周病健診 医療機関	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	12月2日（月）・16日（月） 1月7日（火）・14日（火） 【申込期限】前日まで	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	生後2～60月に至るまで	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	生後2～60月に至るまで ※追加接種は1歳になってから接種してください	・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（初回2回目は13ヶ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	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 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	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	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）	注 3回 ※平成25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。
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円を補助します。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	無	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
		有	不活化ポリオワクチンを4回接種 ②				
	1回	無	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	接種不要 ②	
		有					
2回	無	不活化ポリオワクチン接種不要 ②					
	有						

- 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。
※海部地区指定医療機関で接種ができない方は接種前にご連絡ください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎ (444) 2714