

すこやかガイド

●平成27年度 第2回保健推進員主催 ウォーキング大会 ～西條てくてくコース～

とき 5月12日(火)午前9時～10時30分
※雨天時は中止

集合場所 西條防災コミュニティセンター

※お車でのお越しはご遠慮ください。

対象 一般成人 **定員** 30名程度

参加費 100円(27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 5月8日(金)

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

●保健推進員主催 自分でしよう！ 男の健康ツボ体操・手もみマッサージ

とき 5月14日(木)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 60歳以上の男性

講師 あいち健康づくりリーダー

内容 自分の手を使った、ツボ押し体操やマッサージ

参加費 200円

持ち物 薄手のタオル、飲み物、動きやすい服装

申込期限 5月1日(金)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

歯の健康講座

海部歯科医師会

「入れ歯のお手入れ」

入れ歯を使用している方、あるいは入れ歯を使用している方を介護されている方にお尋ねします。「入れ歯のお手入れをしっかりと行っていますか？」

入れ歯は一般的に「レジン」という樹脂できていて吸水性があります。そのため汚れや細菌が付きやすいのです。入れ歯のお手入れを怠ると細菌が増殖し、口臭の原因になったり、**口の粘膜に炎症を起こしたり**、さらには重症な呼吸器疾患(誤嚥性肺炎)を引き起こす恐れがあります。

入れ歯を清潔に保つには、毎食後、目に見える食べかすなどの汚れを流水下でブラシ(義歯用ブラシがよい)を使って掃除します。特に部分入れ歯の金具のところや入れ歯の窪んだところは丁寧に掃除しましょう。このとき歯みがき剤を付けて磨くと歯みがき剤に含まれる研磨剤で入れ歯の表面に傷がつくことがあるので注意しましょう。

目に見えない細菌などの汚れは就寝時等に入れ歯用の洗浄剤に付けてきれいにしましょう。また、入れ歯は乾燥に弱いので変形やひび割れを防ぐため、入れ歯を外したときはきれいな水を入れた容器の中で保管してください。

入れ歯に長期間にわたり蓄積した汚れは、義歯用ブラシや洗浄剤でもなかなか落ちにくいものです。ヤスリなどで無理に取ろうとせず、かかりつけの歯科医院できれいにしてもらってください。

普段から入れ歯を清潔に保つよう心掛け、定期的にかかりつけの歯科医院で入れ歯の点検してもらいましょう。

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、平成27年3月に各戸配布済み「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。

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	5月12日（火）	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	5月26日（火）	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	5月13日・27日（水）	午後1時30分～3時30分
後期離乳食教室 予	8～11カ月頃の乳児とその母親	6月2日（火）	午後1時～1時10分
乳児健康診査（3～4か月児）	平成27年1月出生児 【持ち物】質問票①・バスタオル・オムツ	5月20日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成26年8月出生児 【持ち物】質問票①②・オムツ	5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25年10月出生児 【持ち物】質問票①②③	5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25年4月出生児 【持ち物】質問票①・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	5月14日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成24年4月出生児 【持ち物】質問票①②③④・当日の朝に出た尿（20cc程）	5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	5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】5月13日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	5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）	5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
歯周病健診 医療機関	40・50・60歳の方（平成27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） 【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** 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	5月18日（月） 6月9日（火）・29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（5歳）に至るまで	<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 <small>医療機関</small>	生後2～60カ月（5歳）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。	<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
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 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	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 2期 生後12～24カ月（2歳）に至るまで 平成21年4月2日～22年4月1日生まれ	1回 1回 【接種期限】平成28年3月31日（木）
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 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	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 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	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27年3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 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	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
高齢者肺炎球菌ワクチン（定期接種） <small>医療機関</small>	平成27年度に以下の年齢に達する方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳	1回 【接種期限】平成28年3月31日（木） 対象の方には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

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
安藤医院	(444) 2301	中原クリニック	(449) 1313
みきクリニック	(444) 7005	はら医院	(443) 6662
こうのう内科	(443) 3631	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・蟹江町・飛島村指定医療機関でも実施できます。

- 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