

すこやかガイド

●がん検診を受けてみませんか？

次の対象の方で、過去5年間(平成22年度～平成26年度)に子宮頸がん検診・乳がん検診を受診していない方は、平成28年3月31日まで、無料で検診を受けることができます。新しいクーポン券を交付しますので、ぜひご利用ください。

対象

子宮頸がん

昭和49年4月2日～50年4月1日生まれ
昭和52年4月2日～53年4月1日生まれ
昭和54年4月2日～55年4月1日生まれ
昭和57年4月2日～58年4月1日生まれ
昭和59年4月2日～60年4月1日生まれ
昭和62年4月2日～63年4月1日生まれ
平成1年4月2日～2年4月1日生まれ
平成4年4月2日～5年4月1日生まれ

乳がん

昭和29年4月2日～30年4月1日生まれ
昭和32年4月2日～33年4月1日生まれ
昭和34年4月2日～35年4月1日生まれ
昭和37年4月2日～38年4月1日生まれ
昭和39年4月2日～40年4月1日生まれ
昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ
昭和44年4月2日～45年4月1日生まれ
昭和47年4月2日～48年4月1日生まれ

手続き方法 申請書の記入が必要となりますので、保健センター健康館すこやかおおはるへお越しください。窓口へお越しになれない方は、町ホームページから申請書をダウンロードし、記入のうえ、郵送してください。

申請書あて先 保健センター健康館すこやかおおはる がん検診担当係

※クーポン券は申請から10日ほどでご自宅へ郵送します。

※がん検診の申し込みは別途必要です。お電話でも申し込みできます。

詳しくは、4月下旬に配布した、緑色の「がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●みんなで減らそう！無駄な医療費

年々増加傾向にあり今後も増えることが予想される医療費。この医療費は、皆さんの納める保険税で賄われているため、医療費が増え続けると、皆さんの保険税の負担増につながってしまいます。

大切な医療費を無駄遣いしないように次の点に注意して、適切な受診を心掛けましょう。

- ・日ごろから健康づくりを心掛けましょう。
- ・定期的に健康診断を受けて、早期発見・早期治療を心掛けましょう。
- ・自宅の近くにいて、病状などについて親切に説明してくれて、気軽に相談に乗ってくれるかかりつけ医を持ちましょう。
- ・同じ病気で同時に2人も3人ものお医者さんにかかる重複受診・はしご受診や同一月に医療機関を頻繁に受診する多受診はやめましょう。
- ・薬をむやみに欲しがらず、お医者さんの指示に従って適切な用量・用法で服用しましょう。
- ・急病などのやむを得ない場合を除いてなるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

●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く、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

接種期間 10月19日(月)～12月18日(金) **接種回数** 1回

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

接種料金 自己負担1,000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。印鑑を持参のうえ、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)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は、接種前に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

●アルコール依存症をもっと知ろう

とき ①10月30日(金)午後2時～4時

②11月19日(木)午後1時30分～3時30分

ところ あま市 美和文化会館 2階 多目的ホールA・B

対象 アルコール依存症に悩んでいるご本人・ご家族の方

内容 ①「こんなときどうする?アルコール依存症に苦しむ人との接し方」
②模擬例会「回復への希望～家族の苦難と本人の後悔～」

講師・協力 ①刈谷病院 医師 菅沼 直樹 氏
②愛西断酒会

申込方法 10月1日(木)から15日(木)までに下記へご連絡ください。

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 このろの健康推進グループ ☎0567(26)4137

●保健推進員主催

料理教室 知っ(特)! 350gの野菜レシピ

健康な生活を維持するために、野菜類を1日350g取ると良いと言われています。どのように調理すると食べやすいのか、実際に料理をしながら楽しく学びましょう。

とき 10月27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・在勤の方

講師 管理栄養士

定員 20名

参加費 500円

持ち物 エプロン、ふきん2枚、頭を覆うスカーフ、筆記用具

申込期限 10月22日(木)

※定員になり次第締め切ります。

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

「歯と心」



の健康講座

海部歯科医師会

最近、朝起きたとき顎が重かったり、歯のすり減りが気になりませんか。歯ぎしりを睡眠時に行っている可能性があります。夜間の睡眠中に、ギギギーと歯が強く擦れ合うときの音が出ることも、歯が強く擦れ合うと思われていますが、これはグラインディングと呼ばれるもので、歯ぎしりの中の代表的なものです。ほかにも歯を強くかみしめたり、くいしばるクレンチング、歯を素早くカチカチ鳴らすタツピングがあります。これらは、昼間にも無意識に行います。これらの3つを合わせて歯ぎしり(ブラキシズム)といいます。

原因については、精神的なストレスを抱えていて、しかも眠りが浅い場合や、歯並びが悪かったり(不正咬合)、一見よく見えても、かみ合わせたときに均等に歯が接触しなくて、特定の歯が強く接触するかみ合わせになっている場合(早期接触)などいろいろ言われていますが、よく分からないというのが現状です。歯ぎしりが進むと歯がすり減ったり、歯がしみたり、歯が割れたり、被せ物・詰め物が頻繁に外れたりなどの症状が出たり、また顎関節症が悪化したり頭痛、肩、首の痛みが出たりします。

治療方法としては、一般的には、歯科医院で個々歯並びに合ったマウスピースを作成し、夜間等に使用することです。

自己診断としては、歯のすり減り、頬粘膜、舌の圧痕、骨隆起(骨の高まり)等があれば歯ぎしりを行っている可能性があります。

一度かかりつけ歯科医院で相談ください。歯の健康は、体の健康の源です。

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、平成27年3月に各戸配布用済みの「大治町保健センター健康館すこやかおはる日程表」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はるです。

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	妊娠された方	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
母乳相談	妊娠・授乳されている方	11月10日（火）	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	10月27日（火）	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	10月14日・28日（水）	午後1時30分～3時30分
新米ママの交流会	2～4カ月頃の乳児とその母親	10月19日（月）	午前9時45分～10時
前期離乳食教室	4～6カ月頃の乳児とその母親	10月2日（金）	午後1時～1時10分
乳児健康診査（3～4か月児）	平成27年6月出生児 【持ち物】質問票①・バスタオル・オムツ	10月21日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成27年1月出生児 【持ち物】質問票①②・オムツ	10月21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26年3月出生児 【持ち物】質問票①②③	10月20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9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	10月8日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成24年9月出生児 【持ち物】質問票①②③④・当日の朝に出た尿（20cc程）	10月15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はるです。

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	10月27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】10月7日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	10月8日（木）	午後1時30分～3時30分
献血	16～64歳の方	11月8日（日）	午前10時～12時 午後1時～3時

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	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）	10月13・27日（火） 【受付時間】午前9時～11時
歯科健診	乳幼児～年齢制限なし	10月1日（木）午前9時～11時 11月8日（日）午前10時～午後3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のみ（歯科治療中の方を除く）	随時
歯周病健診	40・50・60歳の方（平成27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】対象の方には5月に歯周病健診無料受診券を郵送しています。 受診券と健康保険証を持参のうえ、指定歯科医療機関を受診してください。	随時

すこやかガイド

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	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	10月5日（月）・26日（月） 11月16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	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。	- 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	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。	- 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	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	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	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	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	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	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	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8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）	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）	平成27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28年3月31日（木） 対象の方には4月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

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

医療機関	電話番号
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・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