

すこやかガイド

●平成28年度 保健推進員主催 第2・3回 ウォーキング大会

第2回 ～西條てくてくコース～

とき 5月10日(火)午前9時～10時30分

申込期限 5月9日(月)

集合場所 西條防災コミュニティセンター

第3回 ～田園コース～

とき 6月7日(火)午前9時～10時30分

申込期限 6月6日(月)

集合場所 八ツ屋防災コミュニティセンター

<各回共通>

対象 どなたでも参加できます。※雨天時は中止

定員 30名程度 ※お車でのお越しはご遠慮ください。

参加費 100円(平成28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・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる

☎(444)2714



●一般不妊治療費補助金

対象 産科・婦人科・泌尿器科・皮膚泌尿器科を標榜する医療機関で「不妊症」と診断され、人工授精をされた方。

※治療開始時の妻の年齢が43歳未満の方。ただし、平成28年3月31日までに人工授精の治療を開始した夫婦のうち、治療開始時の妻の年齢が43歳以上の場合であっても、その治療に係る助成期間(2年間)が終了するまでは対象となります。

補助金額 人工授精に要する自己負担額の2分の1(単年度上限45,000円)

補助期間 一般不妊治療を継続する2年間のうち、平成28年3月～平成29年2月分

申請期限 平成29年3月31日(金)

その他 事業の詳細は、町ホームページでご確認ください。

交付について各種要件がありますので、該当される方は保健センターにお問合せください。

申請・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●特定健診を受診しましょう

近年、日本ではがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増え続け、日本人の死因の6割、国民医療費の3割を占めています。これらの疾患の原因は意外と身近な生活習慣にあることが多いのです。

こうした生活習慣病の増加や医療費の増加を食い止めるため、メタボリックシンドローム(以下メタボ)に着目した「特定健診」と「特定保健指導」が行われています。

この機会に、生活習慣を見直し、いつまでも健康な生活を送るためにも対象年齢の方は特定健診を必ず受けて、健康づくりに役立てましょう。

●40歳から75歳未満のすべての方が対象です

①特定健診の受診 「特定健康診査受診券」が発行されるので、指定された健診機関で健診を受けます。内臓脂肪の蓄積を調べるための腹囲やBMI測定のほか、血圧、血糖、血中脂質、肝機能など、メタボの進行などをチェックする項目を検査します。また、問診では喫煙歴など生活習慣などに関する質問があります。

②健診結果の通知 健診結果とメタボの判定が通知されます。

③特定保健指導対象者の選定

特定健診の結果から、生活習慣病の前段階であるメタボのリスク(腹囲、血糖、血圧、脂質)の数や年齢などを総合して、生活習慣改善の必要性に応じた特定保健指導対象者が選ばれます。

④特定保健指導を受ける 特定保健指導の対象者となったら、積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。対象者となった方は、「特定保健指導利用券」と「健診結果通知表」を保健指導機関に持参して、生活習慣を見直す支援を継続して受けます。

医師、保健師、管理栄養士などの専門家があなたの健康づくりをサポートします。

⑤実績評価(6カ月後) 健康状態(体重や腹囲等・生活習慣の改善状況)の確認が行われます。健康目標を達成して、メタボを撃退しましょう。

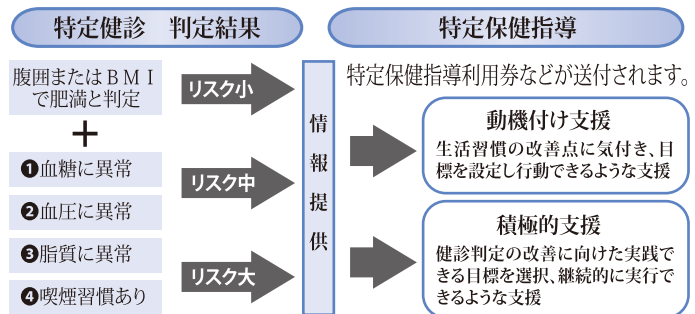
※75歳以上の方には、糖尿病などの生活習慣病の早期発見と介護予防のための健診が行われます。

※国民健康保険が実施する人間ドックを受診する方は特定健診と重複受診はできません。

※国民健康保険以外の保険に加入している方は、加入している各医療保険者にお問合せください。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

特定保健指導の対象者は次のように選ばれます



※医療機関への受診の必要性がある場合は「受診勧奨」と通知されます。

「高齢者の歯と口腔」

高齢者になると、個人差はありますが運動能力、免疫力、記憶力の低下等身体のだまざまなところに変化が表れてきます。歯と口腔も同様に舌・粘膜面や唾液腺にも変化が見られます。

永久歯は「親知らず」も含め32本ですが、一般的には20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くこともでき、またおいしく食べられるとされています。高齢者は歯周病の影響から、70歳代の平均歯数は20本以下まで減少しています。歯肉が下がり、歯の根元が露出し虫歯や冷たいもののがしみることも起こりやすくなります。

歯を損なうことは、かみ合わせや歯並びの変化はもちろん、顎の動きやかみ砕く力の低下を来し、食生活や全身にも影響を来します。さらに、飲み下す機能の低下等で誤嚥性肺炎を起こしやすくなり、唾液の減少、全身疾患とのかわりから口腔乾燥症になることもあります。

歯と口腔の健康を維持する目標は、奥歯でしっかりと噛み、味わい、「ごつくんと飲み下し、呼吸することです。よくかむことは、認知症予防にも効果ありとの報告もあります。

健康寿命を延ばす第一歩は、かかりつけ歯科医院で口腔と歯の健診をお勧めします。

母子保健事業

- 持ち物：母子健康手帳（必須）※追加質問票をお持ちの方は、併せてお持ちください。 **予** 予約制
- 日程等は、「平成28年度大治町保健センター健康館すこやかおおはるの日程表」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10日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	5月24日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	5月11・25日(水)	午後1時30分～3時30分
新米ママの交流会 予	2～4カ月頃の乳児とその母親	6月6日(月)	午前9時45分～10時
前期離乳食教室 予	4～6カ月頃の乳児とその母親	6月3日(金)	午後1時～1時10分
後期離乳食教室 予	8～11カ月頃の乳児とその母親	6月7日(火)	午後1時～1時10分
乳児健康診査(3～4か月児)	平成28年1月出生児 【持ち物】質問票*・バスタオル・オムツ	5月18日(水)	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成27年8月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	5月19日(木)	・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10月出生児 【持ち物】質問票*	5月17日(火)	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査	平成26年4月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	5月12日(木)	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成25年4月出生児 【持ち物】質問票*・当日の朝に出た尿(20cc程)	5月19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24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11日(水) ※医療機関に相談されている方を除く	5月12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	40・50・60歳の方(平成28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】保健センター健康館すこやかおおはるにお問い合わせください。	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** 指定医療機関で実施（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	5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カ月に至るまで（5歳の誕生日の前日まで） ※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カ月に至るまで（5歳の誕生日の前日まで） ※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	1期初回 1期追加	生後3～90カ月に至るまで（7歳6カ月の誕生日の前日まで）
MR混合 麻疹 風しん	1期 2期	生後12～24カ月（2歳）に至るまで 平成22年4月2日～23年4月1日生まれ
水痘		生後12～36カ月（3歳）に至るまで
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
平成19年4月1日生まれまでの方は、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
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カ月に至るまで（7歳6カ月の誕生日の前日まで）
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）
ポリオ（不活化）	1期初回 1期追加	生後3～90カ月に至るまで（7歳6カ月の誕生日の前日まで）
高齢者肺炎球菌ワクチン（定期接種）		平成28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

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