

すこやかガイド

●健幸マイレージ ～健康とお得をGetしよう！～

健診を受けたり、町や地域で実施する健康づくり教室などに参加するなど、自発的な健康づくりのための取り組みを行って、ポイントをためましょう。

ポイントが全てたまった健幸マイレージポイントカードを提出された方に、MyCaとはるちゃんクリアファイルをプレゼント!さらに、抽選で120名様に記念品が当たります。

詳しくは、5月に各戸配布したチラシまたは町ホームページをご覧ください。健幸マイレージポイントカードは、役場・公民館・スポーツセンター・保健センターでも配布しています。

対象 町内在住の18歳以上の方

実施期間 平成29年1月31日(火)まで

記念品応募受付期限 平成29年2月3日(金)

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●あま市民病院巡回バス

運行日 月～金曜 ※祝日・年末年始を除く

利用方法 時刻と場所は通過目安です。バス停等はありません。所定時刻5分ほど前に路線沿いでお待ちいただき、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
9:08	あま市民病院発
①9:30	西條交差点南側(進行方向東向き)
②9:32	消防署南分署南側(進行方向東向き)
③9:34	新大治橋西信号機北側(進行方向北向き)
④9:35	堀之内信号機西側(進行方向西向き)
⑤9:37	大治町役場西側(進行方向北向き)
⑥9:44	大治浄水場南西(進行方向北向き)
⑦9:45	大治西小学校東側(進行方向北向き)
⑧9:48	西條刈屋橋信号機北側(進行方向北向き)
9:53	あま市民病院着

★日赤コース

時刻	場所
9:38	あま市民病院発
A 9:47	大治町スポーツセンター西側(進行方向南向き)
B 9:50	大治橋北西側(進行方向東向き)
C 9:53	大正橋西バス停(進行方向東向き)
10:00	名古屋第一赤十字病院着

※帰り便は11:20と13:00に病院を出発します。路線については、降車される方の状況次第で変更されます。

●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。

風邪の症状

- 喉の痛み、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



インフルエンザの症状

- 喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳
- 頭痛、関節痛、筋肉痛など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、慢性疾患がある方々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る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。

- ① 人混みを避け、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。
- ② 栄養と休養を十分にとり、日ごろから病気に負けない体づくりを心掛ける。
- ③ インフルエンザの広がりには空気乾燥が関連しているため、室内では加湿器などを使って加湿する。
- ④ 流行前に予防接種を受ける。

歯の健康講座

海部歯科医師会

「ストレスとお口の健康」

忙しい日常を送る現代人にとって「ストレス」は避けることのできないものです。強いストレスを感じると歯やお口の健康に悪い影響を与えてしまうことをご存知でしょうか。

人は強いストレスを感じると唾液の分泌量が減ります。唾液の分泌が減ると、口が渇きやすくなります。この状態が続くと虫歯や歯周病になりやすく、口臭が発生しやすくなります。

次に、無意識に歯を食いしばる傾向があります。いわゆる歯ぎしりです。歯ぎしりが続くと顎に負担がかかり顎関節症を引き起こします。また、歯がすり減り、度合いが強いと歯にひびが入ったり割れてしまったり、歯が浮いたような違和感があるといったような症状が引き起こされる可能性があります。

そして、ストレスにより寝不足や食欲が低下すると、体の免疫力の低下を招きます。体の免疫力が低下すると、もちろん口の免疫力も低下して口内炎がでやすくなるなど口内環境の悪化を引き起こします。

このような症状を招かないようにするには、ストレスのない生活を心掛けることが大事ですが、なかなか難しいのが現状です。

もし、日々ストレスを感じこのような症状を感じることであれば、早めに歯科を受診し、早期発見・早期治療、さらには定期的なお口のメンテナンスがお口の健康を向上させ、歯を長持ちさせます。

●冬場の食中毒 ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスは、食中毒や感染性胃腸炎の原因になるウイルスです。感染力が強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬場に多く発生する傾向があり、例年、高齢者施設などでノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団感染が発生しています。比較的抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは重症化する例もあるので、特に注意が必要です。

●どこで感染するの？

- ①食べ物→人(食中毒) ウイルスに汚染された生の二枚貝(カキ、アサリ、シジミなど)や、汚染された調理器具から感染した食品など
- ②人→食べ物→人(食中毒) ウイルスに感染した人が手をきちんと洗わないで調理した食品
- ③便や嘔吐物→人(感染症) 感染者の便や嘔吐物を処理した際、手指にウイルスが付き、知らずに口に入る。

●症状は？

ウイルスが体内に取り込まれてから24から48時間で発症します。(症状がなくても、便の中からウイルスが検出されることがあります。)主な症状は、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱(38℃以下)など、風邪に似た症状です。一般的に症状は軽症ですが、まれに脱水症状を起こし重症化する例もあり、抵抗力が比較的弱い高齢者や乳幼児は、早めに医療機関で適切な治療を受けることが必要です。

●予防するには

- ①石けんで手洗い 外から戻った時や調理前、食事前、トイレの後など日常生活でこまめな手洗いをしましょう。指先や爪の間、指の間、手首などは特に丁寧に洗いましょう。
 - ②食品・調理器具は加熱 食品を85℃で1分間加熱することでウイルスが死滅します。まな板なども同様に加熱するか、0.02%塩素系消毒液に浸して洗います。
- ### ●家族が感染したら
- ①タオルの共用は避ける
 - ②汚物がついた衣類の消毒 85℃で1分以上、熱湯で消毒する。すぐ洗えない布団などはスチームアイロンの熱で消毒を。
 - ③嘔吐物などの処理 ゴム手袋やマスクなどをして、0.1%濃度の塩素系消毒液を付けたペーパータオルなどで汚物から半径2メートルまでの床を拭き、10分後に水拭きする。汚物などは、消毒液を入れたビニール袋に入れて密封する。
 - ④トイレや洗面所の消毒 便からノロウイルスが排出されるため、塩素系消毒液で消毒する。

●塩素系消毒液の作り方

市販の台所用塩素系漂白剤で作ります。

次の内容は、漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムが約5%濃度の場合です。

- ①嘔吐物や便が直接ついた床や衣類など
原液10mlと水500mlを混ぜて希釈50倍にしたもの(0.1%濃度)
 - ②トイレのドアノブ、便座など
原液10mlと水2.5ℓを混ぜて希釈250倍にしたもの(0.02%濃度)
- ※ペットボトルを使うと簡単です。キャップ1杯が5mlに相当



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	12月13日（火）	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	12月27日（火）	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	12月14・28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	12月5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	12月2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	12月6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8月出生児 【持ち物】質問票*・バスタオル・オムツ	12月21日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成28年3月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	12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27年5月出生児 【持ち物】質問票*	12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26年11月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	12月8日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成25年11月出生児 【持ち物】質問票*・当日の朝に出た尿（20cc程）	12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	12月27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】12月7日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	12月8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）	12月13・27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** 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 <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	12月5・26日（月）、1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 <small>医療機関</small>	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 <small>医療機関</small>	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 <small>医療機関</small>	1期初回 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） 1期追加	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 生後12～24カ月（2歳）に至るまで 2期 平成22年4月2日～23年4月1日生まれ	1回 1回 【接種期限】平成29年3月31日（金）
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 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） 1期追加 9歳以上13歳未満 2期 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 <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 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） 1期追加	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28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。
ポリオ（不活化） <small>医療機関</small>	1期初回 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） 1期追加	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
B型肝炎 <small>医療機関</small>	1回目 標準的な接種期間：2～9カ月に至るまで（対象：平成28年4月1日以降に生まれたもので、1歳に至るまで） 2回目 3回目	27日以上の間隔で2回接種後、1回目の接種から139日以上の間隔において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	1回 【接種期限】平成29年3月31日（金） 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 ※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。

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
安藤医院	(444) 2301	とうない耳鼻咽喉科	(445) 4133	まつうらこども診療所	(449) 2661
奥村整形外科・リウマチ科クリニック	(445) 5667	中原クリニック	(449) 1313	みきクリニック	(444) 7005
こうのう内科	(443) 3631	はら医院	(443) 6662	みずのホームクリニック	(444) 2270

- 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