

すこやかガイド

●保健推進員主催 料理教室「食物繊維をたっぷり摂って腸も脳も元気に」

食物繊維が元気にするのは、腸だけではありません。

不足しがちな食物繊維を、たっぷり摂取するコツを学びましょう。

- とき** 1月24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 どなたでも参加できます。
講師 管理栄養士
定員 先着20名 ※定員になり次第締め切ります。
参加費 500円
持ち物 エプロン、布巾2枚、頭を覆うスカーフ、筆記用具
申込期限 1月17日(火)
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



●第2回健康づくり教室「認知症にやさしいまち 大治町」

住み慣れたまちで、穏やかに暮らせるよう考えてみませんか？

- とき** 2月17日(金)午後2時～3時30分(受付開始 午後1時45分)
ところ 保健センター健康館すこやかおおはる
対象 どなたでも参加できます。
内容 健康講話、認知症チェックなど
講師 日本福祉大学 看護学部 看護学科 准教授 肥田 佳美 氏
定員 40名(定員に満たなかった場合のみ、当日参加可能)
申込期限 2月16日(木)
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

●家族向けこころの健康基礎講座

- とき** ①1月12日(木)午後2時～4時 ②1月27日(金)午後2時～4時
ところ 津島保健所 2階 大会議室
対象 ①統合失調症をお持ちの方の家族 20名 ②うつ病をお持ちの方の家族 20名
内容 ①「統合失調症の当事者家族の悩みと希望」
②「もしも家族がうつ病になったら？」
講師 ①こころのあんしんみんなの研究所代表 円谷 俊夫 氏
②中部労災病院心理士 浜田 亮輔 氏
申込期限 1月11日(水)
申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 ☎0567(26)4137

●がん検診無料クーポン券は使っていましたか？

乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポン券が郵送でご自宅に届いた方は、この機会にぜひ受診し、健康管理にお役立てください。

※無料クーポン券は昨年6月に郵送しています。

※2月は混み合いますので、早めに受診してください。

※詳細は、町ホームページをご覧ください。保健センターまでお問合せください。

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

健診の種類	実施方法	実施日等
乳がん検診 子宮頸がん検診	個別検診 (指定医療機関)	2月28日(火)まで受診可能 ※医療機関に直接予約してください。

●お急ぎください！歯周病健診

歯の喪失の要因となる歯周病や虫歯を予防する目的で、町の指定歯科医療機関で歯周病健診を実施しています。対象の方には昨年5月に町歯周病健診無料受診券(はがき)を送付しています。歯科健診を受けて、歯周病を予防しましょう。

転入等で町歯周病健診無料受診券をお持ちでない方は、保健センターにお問合せください。

対象 40歳 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれの方

50歳 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれの方

60歳 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの方

※受診日に住民登録のある方のみ。ただし、歯科治療中の方は除く。

実施期間 3月31日(金)まで

内容 歯科健診(口腔粘膜、顎関節、口腔がんなどの検査)、歯周病検査

料金 無料

指定歯科医療機関 浅井歯科・大治歯科医院・大治すこやか歯科・高村歯科医院・ふなはし歯科・吉田歯科(五十音順)

受診方法 指定歯科医療機関に予約し、町歯周病健診無料受診券(はがき)と健康保険証を持参して受診してください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

歯の健康講座

海部歯科医師会

「在宅歯科医療」

在宅歯科医療において最も大切なのは、その方がどう過ごしたいか、ご家族がどうしたいか、と向き合う事です。生きる最期の時間を共有し、共に過ごす喜びをご家族と共に考えていく。それが歯科における「在宅医療」であり「食支援」です。まさに、お口の健康がその方の幸せ寿命と直結し、尊厳ある生活が営まれていく過程を私たちは共に支えていきたいと考えています。

食べ物を認知し、送り込む動作の事を摂食・嚥下と言います。その食べ物を食べる動作のうち、その方のどこに問題点があり、どこをどう変えていかなければならないか、その方の体の状態や認知機能により症状はさまざまです。

①食べ物を認知する ②食べ物を口に入れて噛む ③食べ物を舌を使って喉へ送り込む ④食べ物を飲み込む ⑤飲み込んだものを食道から胃に送る、といった一連の動作のうち、私たちが一番初めに行なうのが、安定した食べる環境を整えることです。

グラグラした歯はないか、入れ歯は合っているか、モグモグ噛んで食べられるのかはとても重要です。また入れ歯に関して言えば、ただ入れているだけではいけません。しっかり噛める入れ歯を使う事で食事の質が変わります。飲み込めるもの、誤嚥しないものを探すのではなく、その方の好きなものをどういう形にしてどう食べていただけるか、そんなところまでも考えていけると思います。

むせが起こり危険と判断する前に、いま一度その方が噛める状態なのか、入れ歯はきちんとした噛み合わせになっているのかなど、食事の姿勢も含めて歯科と相談してみたいかがでしょうか。

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。
- 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	1月10日（火）	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	1月24日（火）	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	1月11・25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	2月6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	2月3日（金）	午後1時～1時10分
乳児健康診査（3～4か月児）	平成28年9月出生児 【持ち物】質問票※・バスタオル・オムツ	1月18日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成28年4月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	1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
1歳6か月児健康診査	平成27年6月出生児 【持ち物】質問票※	1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12月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	1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12月出生児 【持ち物】質問票※・当日の朝に出た尿（20cc程）	1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	1月24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】1月11日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	1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）	1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	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へ お申し込みください。（郵送可）	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 保健センター	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	1月16日（月）、2月6日・27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 医療機関	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。	・ 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 医療機関	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。	・ 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 医療機関 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）	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 医療機関 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 医療機関	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 医療機関	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。	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
2種混合 医療機関 ジフテリア 破傷風	11歳以上13歳未満	1回
3種混合 医療機関 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）	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 医療機関	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11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） 医療機関	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）	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 医療機関	1回目 2回目 3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）	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） 医療機関	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