

すこやかガイド

健康生きがいつくり講座・シニアいきいき講座

●「みんなでいきいきと暮らす大治町のために ー今、愛知県や日本で起こっていることー」

講師 愛知県副知事 堀井 奈津子 氏

とき 6月13日(火)午後2時～3時30分(受付開始 午後1時30分)

ところ 総合福祉センター 3階 多目的ホール **対象** どなたでも参加できます。

定員 200名 **参加費** 無料 **申込期限** 6月12日(月)

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

●スクエアステップで健康づくり・まちづくり

講師 三重大学 教育学部 保健体育講座教授 重松 良祐 氏

とき 7月11日(火)午後2時～4時(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。

参加費 無料 **定員** 50名

申込期間 6月12日(月)～7月7日(金) ※当日は、動きやすい服装でお越しください。

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



●保健推進員主催 料理教室

「骨粗しょう症予防

骨・骨強い骨をつくろう」

カルシウムとビタミンたっぷりの、強い骨づくり
レシピを学びましょう。

とき 6月29日(木)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

講師 管理栄養士

対象 どなたでも参加できます。

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 6月22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

●前期「歯の健康センター」

「口から始まる、こどもの健康」をテーマに乳幼児(就学前まで)とその保護者を対象に、前期「歯の健康センター」を開催します。

お子さんの永久歯が生える前に、お子さんと一緒に保護者の皆さんも、お口の状態を確認しませんか。

とき 6月11日(日)午前9時30分～正午
(受付時間 午前9時30分～11時)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 乳幼児(就学前まで)とその保護者

内容 保護者教室「お口の健康と発育」、
親子歯科健診、歯科相談

参加費 無料(歯ブラシ等 粗品進呈)

主催 海部歯科医師会、愛知県歯科医師会、
大治町

共催 愛知県歯科衛生士会、海部技工士会

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
第4回 ウォーキング大会
～長牧ぶらりコース～

- とき** 7月4日(火)午前9時～10時30分
- 集合場所** スポーツセンター
※お車でのお越しはご遠慮ください。
- 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
- 参加費** 100円(今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** 7月3日(月)
- 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



●^{しょう}骨粗鬆症検診のお知らせ

- とき** 7月28日(金)、8月7日(月)
両日とも午前8時45分～11時15分、午後1時～3時30分
※受付時間は上記の時間内で15分ずつに区切られています。
来所可能な日時に予約してください。
- ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる
- 対象** 節目年齢(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳)の女性
40歳 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ
45歳 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ
50歳 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ
55歳 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ
60歳 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ
65歳 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
70歳 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
- 内容** 超音波検査(足のかかとで検査します)、結果説明
- 料金** 700円(検診当日徴収)
※70歳の方は300円
※生活保護世帯の方は無料になりますので、申込み時にお申し出ください。
- 申込期間** 窓口・電話ともに6月22日(木)から定員140名に達するまで
※検診票は検診日の約2週間前に郵送します。
- 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
A9:47	大治町スポーツセンター西側(進行方向南向き)
B9:50	大治橋北西側(進行方向東向き)
C9:53	新大正橋西(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。路線は、降車する方の状況次第で変更されます。

●かかった医療費に関心を

家計に気を配っている方でも、盲点となるのが医療費の支出。やむを得ない支出と思われがちな医療費ですが、チェックしてみると、意外と無駄が多いことに気が付くものです。

賢く、無駄なく、医療サービスを受けるには、これまで以上に皆さん一人ひとりが医療に関心を持ち、積極的な生活改善で健康を維持し、医療費の増加に歯止めをかけましょう。

医療費節約のポイント

- ・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、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ったり、同一月に医療機関を頻繁に受診するのはやめましょう。
- ・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。
- ・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



●国民健康保険特定健診・後期高齢者医療健診が始まりました

40歳以上の方を対象に、年に1回行われる健診です。昨年は受診されましたか。

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加等により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にも上ると推計されています。

生活習慣病は、一人ひとりが、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

生活習慣病予防のための特定健診・保健指導を積極的に受診し、健康づくりに活用しましょう。

●集団健診

とき 7月26日(水)・27日(木)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

申込開始 7月5日(水)午前8時30分

申込場所 保健センター健康館すこやかおおはる

●個別健診

とき 6月1日(木)～9月30日(土)

ところ 安藤医院・こうのう内科・中川医院・中原クリニック・はら医院・みきクリニック・みずのホームクリニックほか

●人間ドック

とき 8月26日(土)～9月3日(日)

ところ 名古屋公衆医学研究所
(名古屋市 中村区)

申込開始

8月2日(水)午前8時30分

申込場所

役場 3階 第3会議室

※申し込みには13,000円が必要です。

※30歳代の方も受診可能です。

※集団健診・人間ドック・個別健診のいずれか一つのみ受診可能です。

※集団健診・人間ドックどちらも定員になり次第締め切ります。

※詳細は、該当者あての通知をご覧ください。

※国民健康保険・後期高齢者保険以外に加入している方は、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

歯の健康講座

海部歯科医師会

「8020(ハチマル・ニイマル)運動と健康長寿

8020(ハチマル・ニイマル)運動をご存知の方も多いと思いますが、実は愛知県が発祥の地なのです。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、20本以上自分の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれており「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて平成元年から厚生省(現在の厚生労働省)と歯科医師会が始めました。

8020の達成率は、運動開始当初は7%程度で80歳の平均残存歯数は4から5本でしたが、現在では達成率は40%近くまで増え平均残存歯数も13から14本まで増えてきました。そして最近になって「8020達成者は非達成者よりもQOL(生活の質)を良好に保ち、社会活動への意欲が強い」「歯がほとんどなく義歯を装着していない人と比較して、20本以上歯がある人は認知症の発症リスクが低い。また転倒する危険性も低い」という調査報告がされています。

また仮に8020を達成できなかった方も、しっかりと噛むことができる義歯(入れ歯)などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。

つまり8020達成を目指すことは健康寿命の延伸につながるかと考えられます。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されていますが、要は「日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康的な生活ができる期間」のことです。

いつまでもおいしく食べ続け、健康で過ごせるよう8020達成を目指しましょう。そのためにも気軽に相談に乗ってくれたり、指導をしてくれる「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となる虫歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心掛けましょう。

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29年度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。
- 保健センターでの飲食はできません。あらかじめ済ませて来所してください。

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	6月13日（火）	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	6月27日（火）	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	6月14・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	6月12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	6月2日（金）	午後1時～1時10分
後期離乳食教室	8～11カ月頃の乳児とその母親	6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29年2月出生児 【持ち物】質問票※・バスタオル・オムツ	6月21日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成28年9月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	6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11月出生児 【持ち物】質問票※ ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	6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27年5月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	6月8日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成26年5月出生児 【持ち物】質問票※・当日の朝に出た尿（20cc程） ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	6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	6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】6月7日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	6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）	6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	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29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

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 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	6月5・26日（月） 7月10・31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。	- 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。	- 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
B型肝炎	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：生後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日以上の間隔を置いて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	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23年4月2日～24年4月1日生まれ 1回 【接種期限】平成30年3月31日（土）
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） 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 ジフテリア 破傷風	11歳以上13歳未満	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29年4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
高齢者肺炎球菌 ワクチン（定期接種）	平成29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30年3月31日（土） 対象の方には平成29年3月末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