

すこやかガイド

健康生きがいづくり講座・シニアいきいき講座

●スクエアステップで健康づくり・まちづくり

年を重ねても健康でいられるまちづくりについて一緒に考えてみませんか？

- 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 町内在住の方(50名)
内容 講話、グループワーク、スクエアステップの体験
講師 三重大学 教育学部 保健体育講座教授 重松 良祐 氏
参加費 無料
申込期間 6月12日(月)～7月7日(金)
※定員になり次第締め切ります。
※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「夏休み親子運動教室」

バランスボールを使い、親子で楽しく体を動かしましょう！

- とき** 8月8日(火)午前10時～11時30分ごろ **ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる
対象 小学1～3年生のお子さんとその保護者(祖父母でも可)※保護者同伴でご参加ください。
内容 親子でバランスボールを使った運動 **講師** バランスボールインストラクター 伊藤悦子 氏
定員 先着15組 ※定員になり次第締め切ります。
参加費 1組200円 **持ち物** 動きやすい服装、タオル、水分補給用ドリンク
申込期間 7月10日(月)～8月7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

●1型糖尿病の講演会・交流会

- とき** 8月3日(木)午後2時30分～4時30分 **ところ** 津島保健所 2階 大会議室
対象 1型糖尿病のお子さんとその家族
内容 講演「1型糖尿病との付き合い方～毎日楽しく過ごすために～(仮)」
※講演後に交流会を行います。
講師 ソレイユ千種クリニック 木村 那智 医師
定員 20名程度
申込期限 7月20日(木)
申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 ☎0567(26)4137



● 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、5月に「歯周病健診無料受診券」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51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの方
50歳 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれの方
60歳 昭和31年4月2日～昭和32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 平成30年3月31日まで

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「歯周病健診無料受診券」と健康保険証を持参して受診する。

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

「デンタルフロスで歯と歯の間のお掃除を」

デンタルフロスとは絹糸や合成繊維で出来た糸で、歯と歯の間に付着した歯垢や食片を取り除くためのお口の中の清掃道具です。皆さんが使い慣れている歯ブラシで歯の表面や歯と歯ぐきの間をブラッシングしても歯と歯の間に付着したむし歯や歯肉炎の原因となる歯垢や食片を十分に取り除けていないことがあります。

デンタルフロスを用いた歯の清掃を「フロッシング」と言い、歯ブラシを使った「ブラッシング」と合わせると予防効果を高めることができます。デンタルフロスの使い方はデンタルフロスを40から50cmくらいの長さに切り取り、両端を両手の親指と人差し指で持ちます。右手の指に3回ぐらい巻き、残りを左手の中指に巻きつけ、両手の中指の間が10cmくらいのところで糸がピンと張った状態にして、人差し指と親指で糸をつまみノコギリのように動かしながら歯と歯の間にゆっくり挿入し、歯と歯が接している箇所を通過したら、数回上下に動かしてからデンタルフロスを外します。この繰り返しでお口の中の全ての歯と歯の間の清掃を行います。

デンタルフロスが使いがらみなどと思われる方はグリップの付いたホルダータイプを使われてはいかがでしょうか。歯と歯の間の隙間が大きく空いている方は歯間ブラシがおすすめです。

今までフロッシングをしていなかった方がフロッシングを始めると出血することがあります。これはブラッシングだけでは取り切れなかった歯垢により歯と歯の間の歯肉に炎症が起きていることが原因です。フロッシングを続けているとこの炎症が治まってきて徐々に出血しなくなります。

デンタルフロスが引っかけたり切れたりする場合には、そこに隠れた虫歯があったりすることが考えられますのでかかりつけの歯科医院で健診を受けられてはいかがでしょうか。大きくなりかけている虫歯が見つかるかもしれません。

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29年度大治町保健センター健康館すこやかおおはる日程表」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。

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	7月11日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	7月25日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	7月12・26日(水)	午後1時30分～3時30分
前期離乳食教室 予	4～6カ月頃の乳児とその母親	8月4日(金)	午後1時～1時10分
乳児健康診査(3～4か月児)	平成29年3月出生児 【持ち物】質問票*・バスタオル・オムツ	7月19日(水)	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成28年10月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	7月19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12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。	7月18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6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。	7月13日(木)	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成26年6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。	7月20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	7月25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】7月12日(水) ※医療機関に相談されている方を除く	7月13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)	7月11・25日(火) 【受付時間】午前9時～11時
歯科健診 医療機関	乳幼児～年齢制限なし	7月26日(水)【受付時間】午前9時～11時 27日(木)【受付時間】午前9時～11時 午後1時～3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	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	7月10・31日（月） 8月21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
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	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 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 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） 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	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5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