

すこやかガイド

●アルコール健康相談

アルコールに関するお悩みを抱えていませんか。医師と専門の相談員がお話を伺います。

とき

①10月19日(木)

午後1時30分～3時30分

②平成30年2月1日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 津島保健所

対象

アルコールが原因の健康問題にお悩みのご本人・ご家族

申込期限①10月10日(火)

②平成30年1月16日(火)

(①②予約制・定員3組)

申込・問合せ先

津島保健所 健康支援課

☎0567(26)4137

●スクエアステップリーダー養成講座(全5回)

スクエアステップリーダーとは?

スクエアステップ指導員の指示・監督のもと、地域における介護予防教室等でスクエアステップ(マットエクササイズ)の実践をサポートすることができる資格です。ボランティア資格のため、無償での活動になります。

とき

第1回10月27日(金) 第2回11月6日(月) 第3回11月24日(金)

第4回12月8日(金) 第5回12月18日(月)

午前10時～正午(受付 午前9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

地域でスクエアステップを通じて、健康づくり・介護予防教室等に取り組んでいただける町民の方(申し込み多数の場合は、5回全て出席できる方を優先します。)

内容

講義、実技

講師

三重大学 教育学部 保健体育講座 教授 重松 良祐 氏ほか

定員

20名(参加費 無料)

持ち物

筆記用具、室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

申込期限

10月20日(金)

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 はるはるサロン

おうちから外へ出て、人と話し、笑い、楽しい時間を過ごしませんか。ゲームやゆっくりおしゃべりできるような場所を用意しています。気軽な気持ちで、ぜひ足を運んでみてください。

とき

10月30日(月)午前10時～11時

※出入り自由

ところ

老人福祉センター 和室

対象

65歳以上の方

内容

お手玉やトランプ、脳トレ等、自由にゲームしたりおしゃべりしたりできる空間を用意します。

参加費

無料(予約不要)

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

手軽に出来る男の料理教室

男性限定の料理教室です。お気軽にご参加ください。

仲間と一緒に、楽しくヘルシー料理を作ってみませんか。

とき

10月26日、平成30年1月25日、3月22日

(全木曜)午前10時～午後1時

※1日だけの参加も可能です。

ところ

保健センター健康館すこやかおおはる

対象

60歳以上の男性

内容

調理実習

講師

管理栄養士

参加費

各回500円

持ち物

エプロン、ふきん2枚、三角巾、筆記用具

申込期限

定員20名に達するまで

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

平成29年度 第6回ウォーキング大会 ～お寺めぐりコース～

とき 11月7日(火)午前9時～10時30分

※雨天中止

集合場所 公民館

※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。

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 11月6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



●健康づくりのボランティア「すこやかさん(大治町保健推進員)」募集!

仲間と一緒に楽しく健康について学び、大治町をより元気な町にしませんか。

ウォーキング大会、料理教室、体操教室、脳トレなど、いろいろな活動をしています。

ふれあいフェスティバルではブースも出しています。

●すこやかさんとは?

健康づくりのボランティアです。任期や年齢制限はないため、どなたでも参加できます。

●すこやかさんになるためには?

保健センターで開催する保健推進員養成講座の受講が必要です。詳しくは、お問合せください。

<すこやかさんインタビュー>

栄養グループ

・どんな活動をしていますか?

管理栄養士と共に、予防・健康面を重視した料理教室を企画しています。

・これからの目標は?

主婦経験を生かして家族が健康で楽しく暮らせること、ストレスをためずに心の栄養も満たしながら、健康づくりにコツコツ取り組みたい。

・すこやかさんになっていただける方へメッセージを

大治野菜を食べて健康に暮らす町、寝たきりにならない町をつくりましょう。頭も心も体も栄養だー!

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

<料理教室の様子>



●^{こうげん}膠原系難病患者さん、ご家族のための講演会・交流会

とき 11月6日(月)午後1時30分～3時30分 ところ 愛西市佐織総合福祉センター 2階 会議室

対象 全身性強皮症患者とご家族

内容 「全身性強皮症について知ろう!」※講演後に医療相談(定員2名、事前予約必須)、交流会を行います。

講師 藤田保健衛生大学病院 医師 西野 譲 氏 定員 30名程度

申込期限 10月30日(月)

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 ☎0567(26)4137

●大人の風しんワクチン予防接種費用「一部助成」について

先天性風しん症候群の発生を抑えるため、抗体検査の結果、風しんワクチン接種が必要な方を対象に、町では風しんワクチンの予防接種費用の一部を助成します。

対象 町に住民登録があり、①～④の全てに当てはまる方

- ① 妊娠を予定または希望している女性(経産婦、妊婦を除く)
- ② 平成29年4月1日～平成30年3月31日の期間に風しん抗体検査を受け、風しんに対する免疫が不十分と判断された方
- ③ 過去に風しんワクチン(麻しん風しん混合ワクチンを含む)の接種歴がない方
- ④ 風しんにかかったことがない方

県の実施する風しん抗体検査を希望される方は、県ホームページをご覧ください。津島保健所にお問合せください。(津島保健所 ☎0567(26)4137)

接種期限 平成30年3月31日まで(申請受付は平成30年3月20日(火)まで)

助成金額 ・麻しん風しん混合ワクチン使用 5,000円 ・風しんワクチン使用 3,000円

実施場所 大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛島村の指定医療機関

※何らかの理由により指定医療機関以外の医療機関での接種を希望される方は、保健センターにご相談ください。

申請・接種方法

- ・接種希望日の10日前までに、保健センターに来所または郵送で申請してください。
- ・申請書と風しん抗体検査の結果(検査年月日、実施機関、検査方法等)が分かるものをご提出ください。
- ・申請書は町ホームページからもダウンロードできます。

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

●高齢者インフルエンザ予防接種

この予防接種は法律上の義務はないため、自らの意思で接種を希望する方のみ接種してください。

対象 本町に住民登録のある65歳以上の方および60歳以上65歳未満で特定疾患の方

接種回数 1回

接種期間 10月16日(月)～12月22日(金)

実施場所 大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛島村の指定医療機関

接種料金 自己負担1,000円(指定医療機関での支払い)

※生活保護世帯の方は無料で接種できます。印鑑を持参の上、接種日の1週間前までに保健センターへ申請してください。

接種方法 町内の指定医療機関で接種をご希望の方は、事前に医療機関へ予約し、接種料金、本人確認書類(健康保険証、介護保険被保険者証、身体障害者手帳など)を持参の上、接種期間内に接種してください。

町外の指定医療機関で接種をご希望の方は、12月11日(月)までに保健センターへお問合せください。

※60歳以上65歳未満で特定疾患の方は、疾病の程度を証明できるもの(身体障害者手帳等)を持参の上、接種前に保健センターへ申し込みが必要です。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●骨粗しょう症検診・無料肝炎ウイルス検診について

女性は年齢とともに骨密度が低下するため、ちょっとした転倒などで骨折する恐れがあります。ご自分の骨密度について、一度、確認してみませんか。

これまでに町で肝炎ウイルス検診(血液検査)を受けたことがない方は、骨粗しょう症検診(超音波検査)と同時に受けることができます。詳しくは、がん検診等受診券はがき、がん検診等のお知らせをご覧ください。

とき 10月11日(水)午前9時～11時、午後1時～3時
※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。来所可能な時間に予約をしてください。

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

※今年度、既に受けられた方は除きます。

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、申し込み時にお申し出ください。

申込方法 窓口・電話で保健センターまで。定員になり次第、締め切ります。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●神経系難病患者さん、ご家族のための講演会・交流会

とき 10月31日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 愛西市佐織総合福祉センター 2階 会議室

対象 多系統委縮症、脊髄小脳変性症患者とそのご家族

内容 「病気について知ろう!～多系統萎縮症と脊髄小脳変性症について～」
※講演後に医療相談(定員2名、事前予約必須)、交流会を行います。

講師 藤田保健衛生大学病院 医師 新美 芳樹 氏

定員 30名程度 **申込期限** 10月24日(火)

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 ☎0567(26)4137

歯の健康講座 海部歯科医師会

『電動歯ブラシは、魔法のブラシ?』

電動歯ブラシは、高価な買い物ですが、本当にいいの?

まず歯磨きについて。簡単に言うと全ての歯と歯面を端から端までくまなく磨けばいいのです。

ブラシは、全ての歯面の汚れ、プラークを効率よく磨き落とせばいいんです。つまり、効率という点では、電動歯ブラシは大変優れていると言えます。

では、普通の歯ブラシはどうでしょう。歯が重なり合った細かな所などでは、テクニックを発揮しやすいでしょう。その代わり効率という点では、少し電動歯ブラシに劣ります。車に例えれば、オートマチックの電動歯ブラシ、マニュアルの普通の歯ブラシと言えます。

ただ、電動歯ブラシのヘッドは小さなものが多く、歯の重なり合った細かな所にもブラシが届きやすいです。普通の歯ブラシのようにストローク運動をして磨くわけではなく、ブラシで歯をなぞるようにヘッドを移動させて磨いていくので、実際には、普通の歯ブラシよりブレも少なく、磨き残しも少なくなるようです。

電動歯ブラシにしろ、普通の歯ブラシにしろ隅から隅まで丹念に汚れを落として初めて歯磨きの意味があります。どんなにいい歯ブラシ、歯磨き剤を使ってもただ口に入れただけでは、何の効果も期待できません。

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。
- 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 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	10月10日（火）	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	10月24日（火）	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	10月11・25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	10月6日（金）	午後1時～1時10分
新米ママの交流会 予	2～4カ月頃の乳児とその母親	10月16日（月）	午前9時45分～10時
乳児健康診査（3～4か月児）	平成29年6月出生児 【持ち物】質問票※・バスタオル・オムツ	10月18日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成29年1月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	10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28年3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。	10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27年9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。	10月12日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成26年9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。	10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 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	10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】10月11日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	10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 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）	10月10・24日（火） 【受付時間】午前9時～11時
歯科健診 保健センター	乳幼児～年齢制限なし	10月5日（木） 【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 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	10月2・23日（月） 11月13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	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） 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8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