

すこやかガイド

●保健推進員主催 料理教室 「大豆イソフラボンを活用したレシピ」

大豆さんパワーでマメに暮らす秘訣、大豆食品を活用したレシピを学びましょう。

とき 1月29日(月)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、三角巾、筆記用具

申込期限 1月22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

●保健推進員主催 体操教室 「健康ヨガ教室～笑いヨガ編～」

笑いヨガで心もからだもスッキリしましょう!

笑いヨガとは 笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。

とき 2月6日(火)午前10時～11時30分
(受付は午前9時30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。

講師 yogaインストラクター 原 加代子 氏

定員 先着30名
※定員になり次第締め切ります。

参加費 200円

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

申込期間 1月9日(火)～2月5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

●うつ病家族教室

ご家族のうつ病のことで悩んでいませんか？
うつ病の正しい知識や家族の対応の仕方についてのヒントが見つかるかもしれません。ぜひお気軽にご参加ください。

とき 1月19日(金)午後2時～4時
ところ 津島保健所 2階 大会議室

対象 うつ病の方のご家族(約30名)

内容 講演「うつ病とその対応について
～家族が元気であるために～」

講師 カウンセリングオフィス
ひいりんぐ工房とぼす
臨床心理士 西野 敏夫 氏

申込期限 1月16日(火)

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課
こころの健康推進グループ
☎0567(26)4137

●がん検診無料クーポン券は 使っていただけましたか？

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。

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

※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か、保健センターまでお問合せください。

問合せ先

保健センター健康館すこやかおおはる
☎(444)2714

●高齢者インフルエンザ予防接種 期間延長のお知らせ

インフルエンザワクチンの供給不足に伴い、高齢者インフルエンザ予防接種の接種期限を延長します。

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

接種期限 1月31日(水)

接種方法、料金等に変更ありません。詳細および不明な点がある場合は、保健センターへお問合せください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●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、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

実施期限 3月31日(土)

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



の健康講座

海部歯科医師会

「歯の健康」と免疫力の関係

最近「健康寿命」という言葉をよく聞くようになりました。これは、心身ともに自立し、活動的に生活できる健康な状態での生存期間のことです。平均寿命との差は男性では9歳、女性では13歳という数字が出ています。

歯科の領域において、□の中が良好な状態の方は、そうでない方よりも医療費がかからないということが、データによって明らかにされています。□の中が健康な方は、いろいろな慢性疾患にかかっていないことが多く、医療費が少なくて済みます。

また、それだけ免疫力が強く病気にもしっかりとこいといえます。だからこそ、医療や福祉に依存しないで済んでいる、つまり健康寿命が保っている、ということになります。

逆に、□の中の状態がよくない方は、栄養の面でも問題を抱えていることが多く、免疫力も低下していることが考えられます。ということは、慢性疾患を引き起こしやすく、結局いろいろな病気を発症します。悪化すると、医療や福祉に依存せざるを得なくなるのです。こうなると、平均寿命との差が大きく開いてしまうこととなります。

厚労省の「健康日本21」では、認知症や寝たきりの大きな原因は生活習慣病である、という考えのもと、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、こころの健康づくり、糖尿病、がんなど、9分野にわたる重点領域で、生活改善目標が設定されています。その一分野として、「歯の健康」も重点領域に取り上げられ、「う蝕・歯周病の予防」「歯の喪失防止」が主な目標として掲げられています。日ごろから、歯科受診を心掛け、あなたの健康寿命を延ばしましょう。

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。 **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	1月9日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	1月23日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	1月10・24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	2月2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9月出生児 【持ち物】質問票*・バスタオル・オムツ	1月17日(水)	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成29年4月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	1月17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6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。	1月16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 ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	1月11日(木)	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成26年12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。	1月18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	1月23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】1月10日(水) ※医療機関に相談されている方を除く	1月11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)	1月9・23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	1月15日（月） 2月5・26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	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）	1回目
		2回目
		3回目
4種混合 ジフテリア 百日せき ポリオ 破傷風	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 麻疹 風しん	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	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
	2期 9歳以上13歳未満	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）	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