

すこやかガイド

●保健推進員主催 第3回 町内ウォーキング

～田園コース～

とき 6月4日(火)午前9時～10時30分※雨天中止

集合場所 ハツ屋防災コミュニティーセンター

※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。(申し込み不要)

参加費 100円(本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。)

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。5月のメインは野菜の肉巻きです。

とき 5月23日・7月25日・10月24日・平成32年1月23日・3月26日(全木曜)午前10時～午後1時

ところ 保健センター **対象** 町内在住の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600円 **持ち物** エプロン、ふきん2枚、三角巾、筆記用具(必ず持参してください。)

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

★歯の健康講座 海部歯科医師会

「自分に合った歯ブラシを使っていますか？」

ドラッグストアの口腔ケアコーナーには多くの商品が陳列されており、特に歯ブラシに関してはどれを選べばいいのか迷ったことがあります。誰がどれを使っても同じということはありません。では、どのように選べば良いのでしょうか。

①毛の硬さについて。歯ブラシの主な使用目的は歯垢の除去です。その意味では「ふつう」が第一選択となります。ただし、普段の歯磨きをする時に血が混ざる、歯ぐきが赤く腫れている場合は歯ぐきを傷つける恐れもあるので「やわらかめ」を使い、症状が改善したら「ふつう」に変えると良いです。「かため」は普段の磨きかたが弱めの方にオススメです。

②歯ブラシの大きさについて。一般的に口にあったヘッドの大きさは縦が植毛3列、横は親指の幅、もしくは人さし指の第一関節までの長さという報告があります。これよりも大きなサイズを選んでしまうと奥歯や細かい部分に毛先が当たりにくく、磨き残しが多くなります。

③歯間ブラシ・デンタルフロスについて。歯と歯の間や歯の付け根は歯ブラシが当たりにくく虫歯や歯周病になりやすい部位です。これを補うために歯間ブラシやデンタルフロスの使用がオススメです。歯間ブラシにもサイズがあります。かかりつけ歯科医にどのサイズを選べば良いか相談してみましょう。デンタルフロスについては使用の際に引っかかりを感じたり、フロスがほつれたりする場合、虫歯や歯石が溜まっていることが疑われます。その場合はすぐにかかりつけ歯科医を受診しましょう。ご自身にマッチした歯ブラシを使うことでお口の健康を守り、定期的に磨き残しのチェックをかりつけ歯科医でしてもらう習慣をつけましょう。

母子保健事業

- 持ち物：母子健康手帳（必須）
 - 日程等は、「平成31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	5月14・28日（火）	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	5月28日（火）	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	5月8・22日（水）	午後1時30分～3時30分
乳児健康診査（3～4か月児）	平成31年1月出生児 【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ	5月15日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成30年8月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	5月15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29年10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。	5月21日（火）	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査	平成29年4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。	5月9日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成28年4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。	5月16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。	産後3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	5月28日（火）	午前9時～11時
心の健康相談 予	心の悩みのある方 ※医療機関に相談されている方を除く	毎週火曜日	午前9時30分～11時

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）	5月14・28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	6月6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・70歳の方（平成31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	5月13日（月） 6月3日・24日（月）	午後1時30分～1時50分

《個別接種》

名称	対象	接種回数等
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）	・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） ・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）	27日以上の間隔で2回接種後、1回目の接種から139日以上の間隔をおいて1回
4種混合 ジフテリア 百日せき ポリオ 破傷風 ポリオ（不活化）	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	1期 2期	1回 1回【接種期限】平成32年3月31日（火）
水痘	生後12～36カ月（3歳）に至るまで	3カ月以上おいて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	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
＜特例措置＞平成19年4月1日生まれまでの方は、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31年3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。
高齢者肺炎球菌ワクチン（定期接種）	平成31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歳以上	1回【接種期限】平成32年3月31日（火） 対象の方には平成31年3月末に接種券を郵送しています。接種券を参考の上、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。

- 3種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風）を接種希望の方は、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。）

《個別接種 町内指定医療機関》

● 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
安藤医院	(444) 2301
奥村整形外科・リウマチ科クリニック*	(445) 5667
こうのう内科	(443) 3631

医療機関	電話番号
とうない耳鼻咽喉科*	(445) 4133
中原クリニック	(449) 1313
はら医院	(443) 6662

医療機関	電話番号
みきクリニック	(444) 7005
みずのホームクリニック	(444) 2270

- ※印の医療機関は、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のみ接種することができます。
- 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。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおはる ☎ (444) 2714