

すこやかガイド

●救急車の適正利用について

海部東部消防署では、住民の皆さんの大切な生命を守るため、5台の救急車を配備しています。しかし、近年救急要請が増加しており、救急車が同時に出動する機会も多く、このまま増加傾向となれば、救急車が不足してしまう恐れもあります。また、救急車で搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症という現状もあります。真に緊急を要する方のために、救急車の適正利用をお願いします。

緊急に医療機関等へ搬送しなければならない場合は、迷わずすぐに救急車を要請してください。

●こうしたケースで救急車が呼ばれました。本当に必要か考えてみましょう。

- ・救急車は無料だから
- ・通院・入院予定日だったから
- ・どこの病院へ行けばいいか分からなかったから
- ・救急車で行くと早く診てもらえるから
- ・料理をしていて、指を切ってしまったから

※診察してもらえる病院が分からない等、迷った場合はお問合せください。



問合せ先 海部東部消防組合消防署消防課 ☎(442)0119

●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。



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	西條苅屋橋信号機北側(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
①9:47	大治町スポーツセンター西側(進行方向南向き)
②9:49	柿木(進行方向東向き)
③9:50	大治橋北西側(進行方向東向き)
④9:53	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。

巡回バスに関する問合せ先 あま市役所 病院事業管理課 ☎(444)3144

●みんなで防ごうインフルエンザ

インフルエンザウイルスは、例年11月ごろから流行し始め、1～2月に流行のピークになります。

風邪の症状

- ・喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳
- ・全身症状は見られない
- ・発熱は高くない
- ・重症化することもある

インフルエンザの症状

- ・喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が見られる
- ・39℃以上発熱することもある
- ・気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれんを併発し、重症化することもある

特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患がある方々はインフルエンザにかかると重症化しやすく、死に至る危険性もあるので注意が必要です。

そこで、次のことを心掛け、インフルエンザを予防しましょう。

- ①人混みを避け、外出時のマスク着用、帰宅時のうがいと手洗いを実行する。
- ②栄養と休養を十分にとり、日頃から病気に負けない体づくりを心掛ける。
- ③インフルエンザの広がりには空気乾燥が関連しているため、室内では加湿器などを使って加湿する。
- ④流行前に予防接種を受ける。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

●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 **接種期限** 令和2年1月31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1,200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。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。

町外の医療機関で接種をご希望の方は、令和2年1月21日(火)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。

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

歯の健康講座 海部歯科医師会

口臭の予防

口臭は、自分自身では慣れてしまっている場合が多く、まわりから指摘され気づく場合と、まわりの人のしぐさから自分に口臭があると思いついてしまう場合があります。

原因は、主にお口の中の舌苔やプラークで、それらが原因の口臭を「生理的口臭」と分類しています。朝起きた時や空腹時、疲労時、緊張して口が渇いたときに感じる口臭、加齢による口臭などが挙げられます。新陳代謝で古くなったのがれた粘膜などのタンパク質を、舌苔やプラークの中にいる細菌や微生物が分解すると、口臭のもとになるガスが発生します。

一方、全身の健康状態や生活習慣とも関連しているものもあり、歯周病などのお口の病気や、糖尿病などの全身の病気などによつて起こる口臭は「病的口臭」と呼ばれます。

口臭の治療は、まず検査を受けて原因を明らかにしましょう。病気が原因の場合は、その病気の治療が必要になります。

病的口臭でも生理的口臭でも、お口の中をきれいにして、口臭を発生する細菌を減らすことが治療になります。正しいブラッシングに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使用し、歯と歯の間の清掃、舌磨きを行うことが、口臭の軽減には効果的です。入れ歯の方は、入れ歯の清掃も行いましょう。また薬用成分が含まれている洗口剤やタブレット、ガムなども補助的に使うことで口臭予防の効果が期待できます。ただし、自己流での清掃や洗口剤の使用では不十分な場合もあるため、口臭が気になる方はかかりつけ歯科医院を受診し、専門的な指導やクリーニングを受けましょう。

●冬場の食中毒ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスは、食中毒や感染性胃腸炎の原因になるウイルスです。感染力が強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬場に多く発生する傾向があり、例年、高齢者施設などでノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団感染が発生しています。

比較的抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは重症化する例もあるので、特に注意が必要です。

●どこで感染するの？

①食べ物→人(食中毒)

ウイルスに汚染された生の二枚貝(カキ、アサリ、シジミなど)や、汚染された調理器具から感染した食品など

②人→食べ物→人(食中毒)

ウイルスに感染した人が手をきちんと洗わないで調理した食品

③便や嘔吐物→人(感染症)

感染者の便や嘔吐物を処理した際、手指にウイルスが付き、知らずに口に入る

●症状は？

ウイルスが体内に取り込まれてから24～48時間で発症します(症状がなくても、便の中からウイルスが検出されることがあります)。

主な症状は、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱(38℃以下)など、風邪に似た症状です。

一般的に症状は軽症ですが、まれに脱水症状を起こし重症化する例もあり、抵抗力が比較的に弱い高齢者や乳幼児は、早めに医療機関で適切な治療を受けることが必要です。

●予防するには

①石けんで手洗い

外から戻った時や調理前、食事前、トイレの後など日常生活でこまめな手洗いをしましょう。指先や爪の間、指の間、手首などは特に丁寧に洗いましょう。

②食品・調理器具は加熱

食品を85℃以上で1分間以上加熱することでウイルスが死滅します。まな板なども同様に加熱するか、0.02%濃度の塩素系消毒液に浸して洗います。

●家族が感染したら

①タオルの共用は避ける

②汚物が付いた衣類の消毒

85℃以上で1分間以上、熱湯で消毒しましょう。すぐ洗えない布団などはスチームアイロンの熱で消毒しましょう。

③嘔吐物などの処理

ゴム手袋やマスクなどをして、0.1%濃度の塩素系消毒液を付けたペーパータオルなどで汚物から半径2mまでの床を拭き、10分後に水拭きしましょう。汚物などは、消毒液を入れたビニール袋に入れて密封しましょう。

④トイレや洗面所の消毒

便からノロウイルスが排出されるため、塩素系消毒液で消毒しましょう。

●塩素系消毒液の作り方

市販の台所用塩素系漂白剤で作ります。次の内容は、漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムが約5%濃度の場合です。

①嘔吐物や便が直接付いた床や衣類など

原液10mlと水500mlを混ぜて希釈50倍にしたもの(0.1%濃度)

②トイレのドアノブ、便座など

原液10mlと水2.5lを混ぜて希釈250倍にしたもの(0.02%濃度)

※ペットボトルを使うと簡単です。(キャップ1杯が5mlに相当)

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

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。
- 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	毎週火曜日	午前9時30分～10時30分
	【持ち物】妊娠届出書		
妊婦相談・乳幼児相談	妊娠された方・乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
	※身体計測のみ希望の方は予約不要		
母乳相談	妊娠・授乳されている方	12月10・24日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	12月24日(火)	午前9時～11時
新米ママの交流会	2～4カ月頃の乳児とその母親	12月9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	12月13日(金)	午前10時～10時10分
後期離乳食教室	8～11カ月頃の乳児とその母親	12月20日(金)	午前10時～10時10分
ことばの相談	幼児	12月11・25日(水)	午後1時30分～3時30分
乳児健康診査(3～4か月児)	令和元年8月出生児	12月18日(水)	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ		
9か月児相談	平成31年3月出生児	12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
	【持ち物】質問票・オムツ		
1歳6か月児健康診査	平成30年5月出生児	12月17日(火)	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票 ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。		
2歳児歯科健康診査	平成29年11月出生児	12月12日(木)	午前9時15分～9時45分
	【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。		
3歳児健康診査	平成28年11月出生児	12月19日(木)	午後1時15分～1時45分
	【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。		
産後ケア事業	産後4カ月までの母親とその子	7日以内	
	詳しくは、お問合せください。		
産後ホームヘルパー派遣事業	産後3カ月までの母親	10日以内	
	詳しくは、お問合せください。		

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)

事業名	対象	とき
歯みがき相談 保健センター	乳幼児および成人	12月10・24日(火)
	【持ち物】使用中の歯ブラシ、乳幼児：母子健康手帳	【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	随時
	【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)	
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)	随時
	【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。	

予防接種(定期)

- 持ち物：母子健康手帳・予診票・健康保険証(集団接種を除く)
- 接種回数、間隔等詳しくは、「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。

《集団接種》 会場は保健センター健康館すこやかおおはるです。

名称	対象	とき	受付時間
BCG	5~8カ月の児(1歳に至るまでは接種可) 【定員】各日30名 【申込期限】前日まで	12月2・23日(月) 令和2年1月20日(月)	午後1時30分~1時50分

《個別接種》 大治町・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接種してください。

ワクチンの種類(子ども)

Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、B型肝炎、4種混合、麻しんおよび風しん(MR混合ワクチン)、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、不活化ポリオ、3種混合、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン(積極的勧奨は見合わせ中)

- 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。)

ワクチンの種類(大人)	対象	接種期限等
高齢者肺炎球菌ワクチン	今年度に以下の年齢に達する方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、 90歳、95歳、100歳以上	接種期限：令和2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。接種券を持参の上、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。

愛知県広域予防接種事業について

海部地区の指定医療機関以外の医療機関(愛知県内)で定期予防接種が受けられます。事前申請が必要になりますので、詳細については保健センターへお問合せください。

《風しん抗体検査および第5期予防接種について》

令和4年3月31日までの3年間に限り、風しんに係る公的な接種を受けることのなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に対し、風しん抗体検査および定期予防接種を実施します。

対象	接種期限・その他
昭和47年4月2日~ 昭和54年4月1日生まれの男性	6月中旬にクーポン券を送付しました。ご案内に従って抗体検査を受けてください。 ※令和元年5月22日現在、住民票がある方に通知済。 クーポン有効期限：令和2年3月31日(火)
昭和37年4月2日~ 昭和47年4月1日生まれの男性	令和2年度以降にクーポン券を発送予定。 保健センターで事前申請により、抗体検査および予防接種は可能です。

- 抗体検査および接種については、本事業に参加している全国の医療機関等で実施しています。厚生労働省のホームページでご確認ください。

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

事業名	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	12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 ※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

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714