

すこやかガイド

●保健推進員主催 町内ウォーキング ～明治町 散歩コース～

とき 3月2日(火)午前9時～10時30分
※雨天時は中止

集合場所 保健センター

※お車でのお越しはご遠慮ください。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。
事前申し込みをしてください。

対象 どなたでも参加できます。

定員 30名程度(申込制)

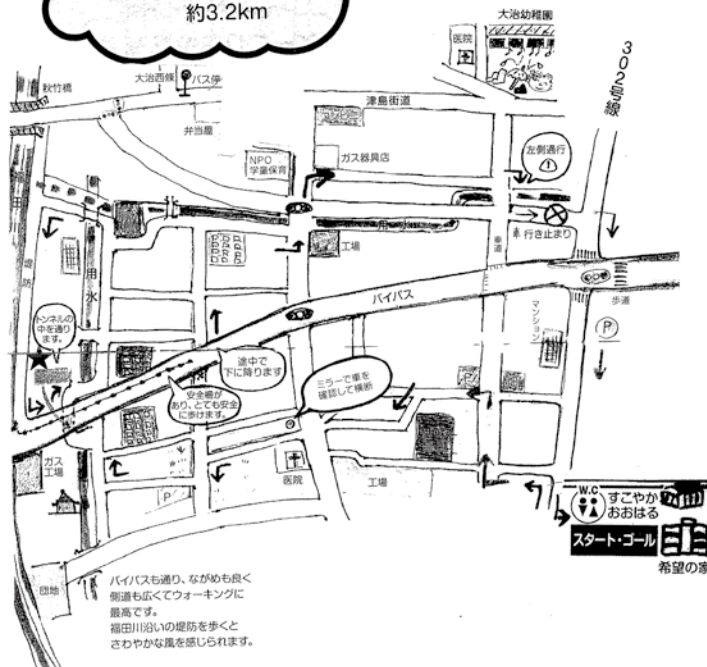
参加費 100円
(本年度に初めて参加する方のみ)

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。)

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

西小学校区
③ 明治町 散歩コース
所要時間 約1時間
約3.2km



●医療費は大切に使いましょう!

医療費は年々増加しています。今のまま増え続けると、国民健康保険制度そのものを維持することが困難になり、また保険料の値上げにもつながります。

医療費は、医療機関のかかり方、生活習慣病予防、健康管理等に注意することで節約もできます。次の点に注意し、医療費を有効に使い、節約に努めましょう。

- 日頃から病気の予防や健康づくりに努めましょう
- 健康診断を受けましょう ●「かかりつけ医」を持ちましょう
- 重複受診はやめましょう ●薬は用量・用法を理解して、正しく使いましょう
- 時間外・休日受診はなるべく避けましょう

問合せ先 役場 保険医療課 内線170



●嫌な花粉は早めの予防が大事!

今や国民病とまで言われるほど患者が増えている花粉症。なんと、日本人の2割の方が花粉症にかかっていると言われます。

花粉症は、事前に予防策を講じることで症状を軽くすることのできる病気です。2月以降は徐々に花粉飛散量が増えていくので、早めに対策をしっかりとし、できることから試してみましょう。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

●スクエアステップリーダー主催
スクエアステップ教室

スクエアステップは、マット上でステップを踏む運動です。体力づくり、転倒予防、脳機能の活性化に効果があると言われていています。ぜひ、ご参加ください。

とき 3月15日(月)午後2時～3時30分 (受付開始 午後1時45分)

ところ 保健センター

対象 どなたでも参加できます。

定員 16名

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

申込期間 2月19日(金)～3月5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

●すくすく教室(乳幼児の救急法)のご案内

とき 3月12日(金) 午後2時～3時(10分前より受付開始)

ところ 保健センター

対象 乳幼児の保護者 10名

内容 心肺蘇生法の実技講習

講師 海部東部消防署員

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

※実技を行うので、動きやすい服装でお越しください。

申込期間 2月1日(月)～3月11日(木)

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



●病気とともに暮らすお子さんの家族の為のオンライン交流会

とき 3月4日(木)午前10時～正午

対象 県内在住の病気とともに暮らすお子さんをもつご家族

内容 講演会「安心して園や学校で過ごすためのヒント」

※講演後に交流会を行います。

※講演会のみでの参加も可能です。

講師 藤田医科大学 保健衛生学部 田崎 あゆみ 准教授(小児看護専門看護師)

交流会アドバイザー

藤田医科大学 田崎 あゆみ 准教授

難病のこども支援東海ネットワーク会員

愛知心臓病の会運営委員

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、変更となる場合があります。

申込期限 2月18日(木)

※参加には、インターネットにつながるスマートフォンまたはパソコンが必要です。

アプリをダウンロードしていただく場合があります。詳細はお問合せください。

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 ☎0567(26)4137

● 該当される方は、お早めに
高齢者肺炎球菌の予防接種 2,000円で受けられるのは3月まで

次の対象の方は、高齢者肺炎球菌の予防接種が、3月まで2,000円で受けられます。

対象 接種当日に本町に住民登録があり、これまでに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことがない方のうち、①②のいずれかに該当する方

① 次の生年月日に該当する方

- 65歳 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
- 70歳 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
- 75歳 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
- 80歳 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
- 85歳 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
- 90歳 昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日生まれ
- 95歳 大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
- 100歳 大正 9年4月2日～大正10年4月1日生まれ



② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害(いずれも身体障害者手帳 1 級相当の障害)を有する方

接種回数 1回

接種期限 3月31日(水)

接種料金 自己負担2,000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。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。

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

※指定医療機関以外で接種を希望される方は、愛知県広域予防接種事業などの手続きが必要です。接種日の2週間前までに保健センターに申請してください。

接種方法 対象①に該当し、過去に保健センターの制度を利用して高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない方に「高齢者肺炎球菌予防接種券」を昨年3月末に送付しています。同封の案内をよく読み、指定医療機関に予約の上、接種してください。

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

注意 次の場合は全額自己負担となります。

- ・接種当日に本町に住民登録がない場合
- ・2回以上接種した場合
- ・接種期間以外で接種した場合
- ・指定医療機関以外で接種した場合

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

● **子宮頸がんワクチンについて(お知らせ)**

町では、小学6年～高校1年相当の女子を対象に、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンの接種を実施しています。HPVの感染を防ぐことで、将来の子宮頸がんを予防できると期待されています。

接種を検討・希望される方は、予診票やご案内をお渡ししますので、保健センターへご連絡ください。なお、予診票を交付する際には、接種歴を確認するため母子健康手帳が必要です。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●人工授精にかかった費用の半額を補助します

45,000円を上限に、人工授精にかかった費用の半額を補助します。

申請期間 令和2年3月～令和3年2月に診療を受けた費用は、令和3年3月までに申請してください。

※さかのぼって申請をすることはできません。

必要書類 必要な書類については、保健センター窓口または町ホームページより入手できます。医療機関の証明、戸籍謄本等取得に時間がかかる書類があります。

注意

- ・対象者等の詳細については、ホームページをご確認ください。
- ・体外受精・顕微授精は、特定不妊治療助成事業に該当する場合がありますので、津島保健所(☎0567(26)4137)にお問合せください。
- ・補助期間は、補助を開始した診療日の属する月から継続する2年間までです。(本事業に基づき県内の他市町村が行った補助期間も含む)

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

●健康づくりのボランティア「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。

町内ウォーキング、料理教室、体操教室、脳トレなど、色々な活動をしています。

保健推進員とは 健康づくりのボランティアです。任期や年齢制限はありませんが、保健推進員養成講座の受講が必要です。(保健推進員養成講座の日程については、今後広報へ掲載予定です)

詳しくは、推進員説明会を行いますので、お問合せください。

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



歯の健康講座

海部歯科医師会

あなたのお口臭いー!

ほとんどの口臭の原因は口の中にあります。口の粘膜は皮膚の垢と同じように、細胞が剥がれ落ちて、舌に白く溜まり腐敗します。これが舌苔です。舌苔は最大の口臭源で、口臭の6割が舌苔から発生します。食事をきちんと噛まなければ舌苔が増え口臭の原因になります。食べ物をよく噛むことで舌をキレイにすることができま

す。
口臭の主な原因は揮発性硫黄化合物(硫化水素やメチルメルカプタン)です。歯周病原因菌は、硫化水素より悪臭の強いメチルメルカプタンを大量に産生します。ですから、歯周病は強烈な口臭があり、まわりの人から嫌がられますので、予防しないといけません。

1日の口臭の変化で、多くの人の口臭は早朝が最も強く、食後に口臭が減ります。したがって、朝食を抜く人は口臭が非常に強いことになり、朝食を必ず摂りましょう。ただし流動食ではなく、きちんと歯で噛む食事をしてください。さらに、昼食前や夕食前も口臭が強くなりますので注意しましょう。

女性の場合、生理周期に一致して口臭が強くなる人がいます。人によりタイプが異なりますが、月経期間中、排卵中そして両期間の間に口臭が強くなる可能性があります。しかし、歯周病の予防と口臭予防方法で十分予防できますので心配はいりません。

原因のほとんどは口にありますので、口臭が気になる方は半年毎に歯科健診を受診して口臭予防に心がけることは、現代社会で必要なエチケットなのです。

ただし、その他の病気が原因という可能性もあるため、体の調子に注意し、異常があれば、速やかにかかりつけ医に相談してください。

母子保健事業

- 持ち物: 母子健康手帳 (必須)
- 日程等は、「令和2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 【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・乳幼児相談	妊娠された方・乳幼児 ※身体計測のみ希望の方は予約不要	毎週火曜日	午前9時30分～11時
母乳相談	妊娠・授乳されている方	2月9・16日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	2月16日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	2月10・24日(水)	午後1時30分～3時30分
すこやか育児サロン	乳児とその母親	2月15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	2月25日(木)	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	3月5日(金)	午前10時～10時10分
産後ケア事業 (短期入所型・居宅訪問型)	育児支援を必要とする母子 産科医療機関に宿泊、または居宅に助産師等が訪問し、お母さんの心身のケアや、授乳指導、育児相談等を行います。詳しくは、お問合せください。	産後4カ月まで7日以内	
産後ホームヘルパー派遣事業	母親の体調不良等により家事が困難な方 食事の準備および後片付け、衣類の洗濯および補修、生活必需品の買い物等 詳しくは、お問合せください。	産後3カ月まで10日以内	

《乳幼児健診》 ●対象の方へ個別に通知します。

名称	対象	とき	受付時間
乳児健康診査	3～4カ月児 【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ	2月17日(水)	午後1時15分～2時
9か月児相談	9～10カ月児 【持ち物】質問票・オムツ	2月17日(水)	午前9時10分～10時40分
1歳6か月児健康診査	1歳6～7カ月児 【持ち物】質問票 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。	2月16日(火)	午後1時30分～2時30分
2歳児歯科健康診査	2歳0～1カ月児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。	2月4日(木)	午前9時30分～10時15分
3歳児健康診査	3歳0～1カ月児 【持ち物】質問票・当日の朝に出た尿(20cc程) 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。	2月18日(木)	午後1時30分～2時30分

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	成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談	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	成人	2月16日(火)	午前9時～11時
心の健康相談	心の悩みのある方やその家族等 ※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 <small>保健センター</small>	乳幼児および成人 【持ち物】使用中の歯ブラシ、乳幼児:母子健康手帳	2月9・16日(火) 【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業 <small>医療機関</small>	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 <small>医療機関</small>	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 <small>医療機関</small>	40・50・60・70歳の方(令和2年4月1日時点) ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時

予防接種

●持ち物:母子健康手帳・予診票・健康保険証

●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。

ワクチンの種類(定期・子ども) ※ロタは、10月から定期接種(A類疾病)となりました。(対象:R2年8月生まれ～)

Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、B型肝炎、ロタ、4種混合、BCG、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)

- 海部地区(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。
- 長期にわたり療養を必要とする疾病にかかった者等の定期接種の機会を確保する制度があります。詳しくは保健センターへお問合せください。(インフルエンザは除く)
- 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(定期・大人)	対象	接種期限等
高齢者肺炎球菌	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	接種期限:3月31日(水) 対象の方には令和2年3月末に接種券を郵送しています。接種券を持参の上、海部地区指定医療機関で接種してください。 自己負担金:2,000円(生活保護世帯は無料)

- 接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方は、保健センターにお問合せください。
- 生活保護世帯の方は、接種前に事前申請が必要です。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。接種前に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》

令和4年3月31日まで、風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

対象:昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性(クーポン券送付済)

場所	方法等
医療機関等(抗体検査・予防接種)	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。

《子ども・妊婦のインフルエンザ予防接種費用助成》(任意)

令和2年度に限り、インフルエンザワクチンの接種にかかる費用の一部(上限1,500円)を助成します。

医療機関の指定はありません。保健センターへ申請後、後日助成額を振り込みます。

詳細については、町ホームページをご確認いただくか、保健センターへお問合せください。



町ホームページは
こちらから

対象	助成の対象となる接種期間	申請期限
①生後6カ月から中学3年生までの子ども(申請者は保護者) ②妊娠届出書を提出している妊婦	令和2年10月1日(木)～令和3年2月28日(日)	3月12日(金)(当日消印有効)

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714