

すこやかガイド

母子・歯科・成人保健事業

母子・歯科・成人保健事業の日程について、年間日程表を町ホームページに掲載しています。
事業内容や実施日時等の詳細は町ホームページをご確認ください。



▲町 HP

予防接種

対象者、接種時の持ち物、接種回数、間隔等の詳細は町ホームページをご確認ください。



▲町 HP

保健推進員主催 脳トレ体操教室

申込制

65歳以上を対象に、軽い運動や脳トレを行う教室を開催します。頭と体を使って、気分転換しませんか。
みんなで体を動かし、明るい気持ちになりましょう。

とき 10月5日(月) 午後1時30分～2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 町内在住の65歳以上の方
内容 軽体操・脳トレなど
講師 健康づくりリーダー **定員** 30名
参加費 100円
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具
申込期限 9月28日(月)

乳幼児の救急法のご案内

申込制

とき 9月28日(月)午後2時～3時
(10分前より受付開始)
ところ 保健センター健康館すこやかおおはる
対象 乳幼児の保護者
定員 先着20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。
※実技の間のみ、お子さんの託児あり
申込期限 9月18日(金)

9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺対策基本法では、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、9月10日～16日までの一週間を「自殺予防週間」としています。ひとりで悩みを抱え込まず、まずは家族や友人など、身近な人に相談してください。

ゲートキーパーを知っていますか？ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、傾聴し、見守る人のことです。身近な人の様子がいつもと違うと感じたときの対応を学んでみませんか。保健センターでは、ゲートキーパー養成講座を実施しています。

問 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

献血のご案内

とき 9月27日(日) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分
ところ ピアゴ大治店駐車場 **主催** 海部ライオンズクラブ
問 愛知県赤十字血液センター ☎0561(84)1131(代)



▲県赤十字
血液センター HP

申込制

難病患者・家族教室(第1回)

申込制

とき 9月29日(火)午後2時～4時 **ところ** 津島保健所 2階 大会議室
対象 膠原病患者及びその家族(※階段の昇降ができる方)
内容 講演「難病とともに自分らしく生きる ～膠原病診断からの社会復帰を経験して～」
 ※講演後に化粧療法体験と交流会を行います。
講師 一般社団法人日本臨床化粧療法士協会 代表理事 ^{かわむら}河村 しおり 氏(全身性エリテマトーデス当事者)
定員 30名程度(先着順) **申込期限** 9月18日(金)

不登校・ひきこもり家族 支援フォーラム

申込制

とき 9月26日(土)
 午後2時～4時30分
ところ 津島市生涯学習センター
 小ホール
対象 海部地域の不登校・ひきこもり
 状態にある方のご家族、支援者
定員 60名程度(先着順)
申込期限 9月16日(水)

令和8年度津島保健所家族懇談会(講演会)

申込制

●講演「こころの病を抱えながら自立して生活していくために
 ～福祉サービスの活用や家族ができることを学ぼう～」
 ●座談会 **講師** NPO法人愛岐福祉会 代表理事/
 相談支援事業所あいぎ 相談支援専門員 ^{よしやす こういち}吉安 功一 氏
とき 9月17日(木)午前10時～11時30分
ところ 津島保健所 2階大会議室
対象 こころの病を抱える方のご家族
定員 30名(先着順)
申込期限 9月15日(火)

問津島保健所 健康支援課 ☎0567(26)4137

歯と口の健康講座



海部歯科医師会

実はスゴイ！唾液のチカラ!!

唾液は唾液腺という臓器で血液を材料に作られ、主に三つの大唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)と小唾液腺から1日1～1.5リットル分泌されます。唾液はただの水分ではなく、口腔内の健康維持や全身の健康に欠かせないさまざまな成分を含み、次のような多様な役割を持っています。

①潤滑作用(咀嚼・嚥下・発声をスムーズにする)、②粘膜保護作用(ムチンが粘膜を守る)、③洗浄作用(食べかすや細菌を洗い流す)、④消化作用(アミラーゼがデンプンを分解し消化を助ける)、⑤食塊形成作用(味を感じやすくし飲み込みやすい塊にする)、⑥緩衝作用(飲食により酸性に傾いた口腔内を中和する)、⑦抗菌作用(細菌やウイルスの増殖を抑える)、⑧再石灰化作用(飲食により溶けかかったエナメル質を修復する)、⑨粘膜修復作用(上皮成長因子が傷の修復を助ける)。

このような作用を持つ唾液の分泌機能が低下すると、むし歯や歯周病のリスクが高まるだけでなく、誤嚥性肺炎につながることもあります。

唾液分泌量が低下し口腔乾燥の原因となるのは、加齢による唾液腺の萎縮だけではなく、服用中の薬剤、心因性(ストレスなど)、全身疾患(糖尿病など)などが影響していることも少なくありません。

また、自身で「口が乾いている」ことに気づかないこともあります。唾液のチカラを維持するためにも、定期的に歯科医院で診てもらいましょう。