

すこやかガイド

第5回 保健推進員主催 町内ウォーキング ～西條 寺と蔵のある町コース～

申込制

とき 10月7日(火) 午前9時～10時30分 ※雨天中止

集合場所 西條防災コミュニティセンター ※車でのお越しはご遠慮ください。

対象 町内在住の方 ※小学生以下の方は保護者が同伴してください。

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。)

講座「思春期のこころのケア～ゲートキーパー入門～」のご案内

申込制

思春期で揺れ動くわが子のこころを前にして「どんな風に接したらよいのだろう」と戸惑うご家族は少なくないのではないのでしょうか。

子どもたちも、自分自身のこころや体に起こる急激な変化を体験し、受け止めていかなければなりません。思春期のこころのケアについて、一緒に考えてみませんか？

とき 9月20日(土) 午前9時30分～11時

内容 思春期のこころの動きとサポート等について

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

講師 長久手心理オフィス 臨床心理士 古井 由美子氏

対象 町内在住・在勤の方

定員 30名

(お子さんも一緒に参加可能。託児なし。) **申込期限** 9月19日(金) ※定員になり次第締め切り

健康づくり教室「口腔がんを予防するために」

申込制

健康な口は食事を楽しむことや良好な会話を可能にし、自信を持って笑顔を見せることができたり、生活の質に大きな影響を与えます。今回は、口内の不快感や痛みを引き起こし、食事や会話の障害につながる可能性のある口腔粘膜疾患を学ぶ講座です。ぜひご参加ください。

とき 9月25日(木) 午後2時30分～4時

定員 20名 ※定員に達し次第締め切り

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

申込期限 9月18日(木)

対象 令和4～6年度の健康づくり教室(口腔)に参加していない方

保健推進員主催 第2回脳トレ体操教室

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。一緒に体を動かし、明るい気持ちになりましょう。

とき 9月29日(月) 午前10時～11時30分

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

定員 30名

対象 町内在住の65歳以上の方

参加費 100円

内容 軽体操・脳トレなど

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

講師 健康づくりリーダー

申込期限 9月22日(月)

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

予約制

自殺予防週間とは

自殺対策基本法では、毎年9月10日～16日までの一週間を「自殺予防週間」と位置付け、啓発事業を広く展開しています。

ひとりで悩みを抱え込まず、まずは家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。もし、ご家族、友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、**じっくりと耳を傾け、支援先につなげ、温かく見守る**という一人一人の意識と行動が重要です。

保健センターでは、心の健康相談を実施しています。

とき 毎週火曜 午前9時30分～11時(予約制)

対象 心の悩みのある方やその家族 ※医療機関に相談している方は除く

ここまでの申込・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

慢性疾患のある子どもを育てる家族のための交流会

とき 10月22日(水) 午前10時から正午

ところ 津島保健所 2階大会議室

対象 慢性疾患のある子どもの保護者

内容 講話「子どもの自律・自立支援のために～あいち小児で行なっていること～」

交流会(慢性疾患のある子どもの養育経験のある保護者による体験談)

※講演会のための参加も可能です。

講師 あいち小児保健医療総合センター

総合診療科医長 伊藤 健太 氏

申込期限 10月10日(金)

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課

定員 20名程度(先着順)

☎0567(26)4137

献血のご案内

愛のある献血で救われる命がたくさんあります。助け合いの心を尊い命へ繋げましょう!皆さんの善意の献血は、病気や怪我で血液製剤を必要とされる方への希望になります。ぜひ献血にご協力をお願いします。

とき 9月21日(日) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分
(お昼の受付休止時間は多少前後する場合があります)

ところ ピアゴ大治店駐車場

主催 海部ライオンズクラブ

詳細

- ・体調の悪い方・薬を服用中の方は受付できないことがあります。
- ・ご自身の体調のため、空腹でない状態での献血をお願いしています。
- ・献血カードをお持ちの方は次回献血可能日を確認の上、カード持参でお越しください。
- ・献血Web会員サービス「ラブラッド」に登録し、献血予約をすると待ち時間が少なくスムーズにご案内できます。
- ・献血に関するお問合せは愛知県赤十字血液センターにお願いします。

問合せ先 愛知県赤十字血液センター ☎0561(84)1131(代表)

母子保健事業

- 持ち物 母子健康手帳(必須) ●会場は保健センターです。
- 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

事業名	対象	とき	受付時間
母子健康手帳の交付 予	妊娠した方	月～金曜(祝日除く)	午前9時～11時 午後1時30分～3時30分
	【持ち物】①妊娠届出書 ②本人確認書類 ③マイナンバーの分かるもの ④通帳やキャッシュカード等妊婦本人の振込先が分かるもの(旧姓不可)		
妊婦・乳幼児相談 予	妊娠した方・乳幼児	毎週火曜	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 予	妊娠・授乳している方	9月9・30日、 10月14・28日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	9月2日、10月7日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	9月10・24日、 10月8・22日(水)	①午後1時30分～ ②午後2時30分～ ③午後3時30分～
発達相談 予	小学1年生までのお子さんと保護者	9月16日、10月28日(火)	①午前9時10分～ ②午前11時～
後期離乳食教室 予	4～6カ月頃の乳児とその家族	9月26日(木)	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	産後1年まで	
	お母さんの心身のケアや、授乳指導、育児相談等が受けられます。詳しくは、お問合せください。 【短期入所型】産科医療機関に宿泊 【居宅訪問型】居宅に助産師等が訪問		

歯科保健事業

- 保 保健センターで実施(要事前予約)
- 医 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	乳幼児および成人	9月9・30日、 10月14・28日(火)
	【持ち物】使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(乳幼児) 【受付時間】午前9時～11時	
6歳臼歯 保護育成事業 医	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】保健センターへお申し込みください。(郵送可)	
妊産婦 歯科健康診査 医	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	21・31・41・51・61・71歳の方(令和8年3月末時点) ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時

成人保健事業

- 会場は保健センターです。

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	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	午前9時30分～11時
栄養相談 予	成人	9月2日、10月7日(火)	午前9時～11時
心の健康相談 予	心の悩みのある方やその家族等 ※医療機関に相談している方を除く	毎週火曜	午前9時30分～11時
がん検診・健康診査	「集団検診」および「個別検診」を実施します。 詳細については、町ホームページをご確認ください。		 ◀詳細は町HP

予防接種

- 接種時の持ち物 **子ども** 母子健康手帳・予診票・本人確認書類（マイナ保険証、健康保険証など）
成人 予診票・本人確認書類（マイナ保険証、健康保険証など）
- 接種回数、間隔等詳細は町ホームページをご確認ください。



▲町HP

- 予防接種の予診票が手元にない方は保健センターへお問合せください。子どもの場合は、必ず母子健康手帳をお持ちください。（母子健康手帳または接種歴がわかるもの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。）
- 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方等の定期接種の機会を確保する制度があります。詳細は保健センターへお問合せください。（ロタ、インフルエンザ、高齢者新型コロナウイルスは除く）

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	接種日に満65歳の方	対象の方には65歳の誕生日を迎えた翌月に予診票を郵送しています。予診票を持参の上、海部地区の指定医療機関で接種してください。接種料金：2,000円（生活保護世帯は無料）
高齢者带状疱疹	今年度以下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8年3月31日（火） 対象の方には4月初旬に接種券を郵送しています。接種券を持参の上、海部地区の指定医療機関で接種してください。接種料金：接種券をご確認ください。

- 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へお問合せください。
- 生活保護世帯の方は、接種前に申請が必要です。保健センターへお問合せください。

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、詳細は保健センターへお問合せください。広域予防接種連絡票の発行に2週間ほどかかります。

※申請者は、高齢者肺炎球菌は予診票、高齢者带状疱疹は接種券の添付が必要です。



▲町HP

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

歯と口の健康講座



海部歯科医師会

宇宙歯学(うちゅうしがく)

宇宙歯学という分野があります。宇宙環境において歯とお口の健康を維持するためにどうしたらいいのか、人体にどのような影響があるのかを考え研究する学問です。

宇宙船の中では地球上でより歯科の疾患を発症しやすくなります。なぜかと言うと基本的には宇宙飛行士も歯ブラシを使って歯の清掃をしますが、水はとても貴重で歯磨きに多くの水を使えませんし無重力空間では飛び散りやすく機械の故障につながりかねないため、口にたまった水やゆすいだ水を吐き出せず不十分なブラッシングになりがちです。宇宙食の性状にも問題があります。軟らかい物が多く水と同様、飛び散りにくくするためにとろみを付けてあつたりするため歯の表面に付着しやすくなり、噛む回数も自然と少なくなって唾液の出も減少します。結果、むし菌や歯周病菌が増えやすい環境を作りだします。加えて無重力状態で長く生活すると筋力が低下して噛む力や飲み込む力が弱まり骨も弱ってきます。また歯科の専門家が不在のため歯科疾患が出来たかどうかを早期発見するのが難しくなります。

これらに対応するため個人の歯磨き技術を向上させなければなりません。水無しで使える歯磨剤や宇宙食の改良も望まれますし、口周囲の筋肉の体操や唾液腺マッサージも必要でしょう。高齢化が進む我々の地上における医療や災害に見舞われた被災地、介護の現場においても参考になることばかりかもしれません。